GUÍA DE ENLATADOS PARA *Preparadores*

Guía Esencial

AVANZADA SOBRE CÓMO

ENLATAR CARNE

Y OTROS PRODUCTOS SALADOS

June Woolery

GUÍA DE ENLATADOS PARA *Preparadores*

Guía Esencial Avanzada sobre Cómo Enlatar Carne y Otros Productos Salados

June Woolery

© Copyright 2022 - Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin el permiso directo por escrito del autor o del editor.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o al autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debida a la información contenida en este libro, ya sea directa o indirectamente.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte, ni el contenido de este libro, sin el consentimiento del autor o del editor.

Aviso de Exención de Responsabilidad:

Por favor, tenga en cuenta que la información contenida en este documento es sólo para fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible por presentar una información precisa, actualizada, fiable y completa. No se declaran ni se implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha extraído de varias fuentes. Por favor, consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que, bajo ninguna circunstancia, el autor es responsable de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero sin limitarse a, errores, omisiones o inexactitudes.

Índice de Contenidos

Introducción

Capítulo 1: ¿Qué Es el Enlatado?
- Ventajas del Enlatado
- Cómo Enlatar Alimentos
- Una Pequeña Guía sobre el Equipo de Enlatado
- Enlatado en Baño María
- Enlatado a Presión
- Otros Factores que Afectan al Proceso de Enlatado
- Consejos para Lograr una Gran Experiencia de Enlatado
- Desinfección de los Tarros
- Desventajas del Enlatado
- Reflexiones Finales

Capítulo 2: Métodos de Enlatados
- ¿Qué Es el Enlatado?
- Tipos de Proceso de Enlatado
- Consejos para el Envasado al Baño María
- Enlatado a Presión
- Consejos para el Proceso de Enlatado a Presión

Capítulo 3: Carne
- Elección del Tipo de Tarro a Utilizar
- Métodos de Envasado
- Métodos de Enlatado de la Carne
- Beneficios del Enlatado de Carne
- Recetas de Carnes Enlatada

Capítulo 4: Pollo
- El Método del Enlatado a Presión
- El Método de Envasado en Crudo
- El Método de Envasado en Caliente
- Beneficios del Pollo Enlatado
- Recetas de Pollo Enlatado

Capítulo 5: Pescado
- ¿Por qué Necesitas Enlatar Pescado Fresco?
- Qué Necesitará para Empezar el Enlatado
- Procedimientos de Enlatado

Los beneficios del Enlatado
Diferentes Tipos de Pescado Enlatado
Diferentes Recetas de Enlatado de Pescado
Preguntas Frecuentes

Capítulo 6: Encurtidos y Relish
¿Qué Son Los Encurtidos?
¿Qué Son los Relishes?
Cómo se Preparan los Encurtidos
Cómo se Preparan los Relishes
Métodos de Enlatado Asociados a los Encurtidos
Métodos de Enlatado Asociados a los Relishes
Diferencias entre los Encurtidos y los Relishes
Tipos de Encurtidos
Tipos de Relish

Capítulo 7: Condimentos
Cómo se Fabrican los Condimentos
Procesos en la Producción de Condimentos
El Enlatado en Baño de María
Condimentos Elaborados con Vegetales

Capítulo 8: Estofados y Sopas
¿Qué Es La Sopa?
Recetas

Capítulo 9: Enlatado de Platos Principales
Comidas Comunes para Enlatar
Beneficios de las Comidas Enlatadas
Recetas de Platos Principales Enlatados

Capítulo 10: Almacenamiento de Botes Caseros
Guías de Almacenamiento Recomendadas
Proceso de Almacenamiento Recomendado
Tipos de Tarros para Enlatar Alimentos
Tipos de Tapas para Enlatado
Tiempos de Procesamiento durante el Enlatado
Enfriamiento de los Tarros después del Enlatado
Pruebas de los Sellos de los Tarros
Mejores Condiciones de Almacenamiento
Cómo Identificar los Tarros Estropeados después del Proceso de Enlatado
Cómo Identificar y Tratar los Alimentos Enlatados Estropeados

La Cantidad Recomendada de Alimentos que Debe Enlatarse para su Almacenamiento

Conclusión

Referencias

Introducción

¿Alguna vez se ha preguntado cómo hacía su abuela esas deliciosas confituras, marmalades y encurtidos? ¿O cómo hacía sus famosas conservas? Si siempre has querido aprender a hacer conservas tú mismo, esta Guía de enlatado para preparadores es el lugar perfecto para empezar.

El enlatado es un método ancestral de conservación de alimentos en el que éstos se sellan en recipientes herméticos. Proporciona una vida útil que suele oscilar entre uno y cinco años, y a veces más con determinados ingredientes. El enlatado es una forma estupenda de disfrutar de los alimentos mucho después de la cosecha, ya sean mermeladas y jaleas, encurtidos y relish, o platos principales.

Los alimentos enlatados son ideales para conservar frutas, vegetales e incluso carne para su almacenamiento a largo plazo. Los alimentos enlatados no sólo duran más que los frescos, sino que también pueden ser una buena forma de ahorrar dinero. Además, las conservas caseras suelen ser mucho más sabrosas que las compradas en la tienda. Al principio, el proceso puede parecer un poco desalentador si eres nuevo en el mundo del enlatado. Pero con los conocimientos adecuados y un poco de práctica, te convertirás en un as en la materia en poco tiempo.

Esta guía instructiva le enseñará todo sobre el enlatado, incluyendo los diferentes métodos de enlatado, qué alimentos son los más adecuados para el enlatado y cómo almacenar adecuadamente sus productos enlatados para que tengan la mayor vida útil posible. El arte y la habilidad del enlatado es una gran adición al repertorio de cualquier preparador, y gracias a la información de esta guía, podrá conservar de forma segura y eficaz todo tipo de alimentos para ti y tu familia.

El capítulo inicial de esta guía definirá qué es el enlatado de alimentos y le introducirá en los fundamentos del enlatado. A continuación, conoceremos varias técnicas de enlatado. El tercer capítulo le enseñará las diferentes formas en que se puede enlatar la carne. A continuación, detallaremos varios métodos para enlatar pollo. El quinto capítulo se interesará por cómo puede empezar a encurtir y

hacer condimentos, gracias a las instrucciones paso a paso.

Mientras que el sexto capítulo le mostrará cómo hacer condimentos para enlatar, el séptimo capítulo presenta varias recetas para enlatar sopas y guisos. El octavo capítulo ofrece recetas de platos principales que se pueden enlatar. Por último, el último capítulo le enseñará a almacenar sus latas caseras de forma eficaz y duradera. Esta guía de referencia contiene toda la información que necesita para iniciarse en el mundo de los enlatados, desde los tarros y las tapas hasta los enlatadores a presión y al baño María.

Las descriptivas recetas y las claras instrucciones de esta guía harán que el enlatado sea divertido y productivo. Siguiendo simplemente los procedimientos paso a paso, podrás cocinar alimentos deliciosos y estables en el tiempo que encantarán a tu familia. Independientemente de tu experiencia o nivel de conocimientos en este fascinante campo, esta guía esencial para preparadores expondrá todo lo necesario para ayudarte a dominar el arte y la práctica del enlatado. Entonces, ¿a qué espera? ¡Comienza hoy mismo a disfrutar de los frutos de tu trabajo en los próximos años!

Capítulo 1

¿Qué Es el Enlatado?

El enlatado, para conservar los alimentos, existe desde hace siglos y es una de las formas más seguras y mejores de conservar los productos frescos para su posterior consumo. Y aunque todos estamos familiarizados con las latas de los estantes de las tiendas de comestibles, no mucha gente sabe que es posible hacerlo uno mismo. También es posible enlatar una gran cantidad de alimentos.

El proceso consiste en sellar los alimentos en recipientes herméticos, normalmente tarros de vidrio, y luego hervir los tarros sellados en agua para matar cualquier bacteria u otro microorganismo que pueda hacer que los alimentos se estropeen. Una vez hervidos los tarros, se dejan enfriar y los alimentos se conservan.

Ventajas del Enlatado

El enlatado es una forma magnífica de conservar los alimentos, sobre todo si tienes un jardín o cultivas tus propios alimentos. También es una forma excelente de ahorrar dinero, ya que puedes comprar alimentos enlatados a granel y luego enlatarlos tú mismo. A continuación, repasaremos algunas otras ventajas de enlatar.

Puedes Conservar una Gran Variedad de Alimentos

Otra ventaja del enlatado es la conservación de una gran variedad de alimentos. No se limita a las frutas y vegetales, sino que también se puede utilizar para mantener las carnes, las sopas e incluso algunos postres frescos y sabrosos durante mucho tiempo.

Puedes encontrar recetas de enlatado para casi cualquier alimento, así que puedes conservar lo que tengas a mano.

Larga Vida Útil

La principal ventaja del enlatado es la conservación de los alimentos durante mucho tiempo. Los alimentos enlatados pueden durar años, siempre que las latas no se dañen. Esta es una ventaja importante, especialmente para las personas que viven en zonas donde los alimentos son escasos.

También puede ser útil si quieres hacer acopio de alimentos para

emergencias, como un desastre natural.

Una Forma Estupenda de Disfrutar de los Alimentos de Temporada Todo el Año

Si te gustan las frutas y verduras frescas, pero sólo están en temporada durante un corto período de tiempo, puedes enlatarlas fácilmente mientras están en temporada y son abundantes y disfrutarlas durante todo el año.

Esto Es Especialmente Útil Si Vives En Una Zona Con Una Temporada De Cultivo Corta.

El enlatado es un método versátil de conservación de alimentos

Se pueden enlatar muchos tipos diferentes de alimentos, y el proceso se puede realizar con varios métodos. El enlatado es una excelente manera de conservar los alimentos para su posterior consumo y puede hacerse con varios alimentos.

Cómo Enlatar Alimentos

Ahora que hemos repasado algunas de las ventajas de Los enlatados, vamos a hablar de cómo hacerlo exactamente. El proceso en sí es relativamente sencillo: una vez que tengas los tarros y los ingredientes preparados, sólo tendrás que seguir unos sencillos pasos.

Hay varias formas de enlatar alimentos, pero nos centraremos en los dos métodos más populares: el baño de agua y el enlatado a presión. Pero antes, veamos algunos de los utensilios esenciales necesarios para el enlatado.

Una Pequeña Guía sobre el Equipo de Enlatado

Hay algunos equipos especiales que se necesitan para hacer enlatado. Aunque algunos de estos artículos pueden estar ya en su cocina, es posible que tenga que comprar otros. A continuación, le ofrecemos una lista de los equipos de enlatado que necesitará:

Tarros de Enlatados

Los tarros de enlatado deben ser de vidrio resistente al calor. Existen varios tamaños, pero los más comunes son los tarros de una pinta y un cuarto de galón. Las tapas de los tarros son de metal y tienen una junta de goma que ayuda a crear un cierre hermético.

Un Enlatado de Agua Hirviendo o un Enlatado a Presión

Un enlatador de agua hirviendo es una olla grande con una rejilla para procesar los tarros en un baño de agua hirviendo. Un enlatador a presión es una olla especial diseñada para procesar tarros bajo presión.

Un Embudo para Conservas

Un embudo para conservas es una herramienta con forma de cono que se utiliza para llenar los tarros con alimentos. Ayuda a evitar los derrames y facilita el proceso de enlatado y puede encontrarse en la mayoría de las cocinas.

Un Elevador de Tarros

Un elevador de tarros es una herramienta que se utiliza para sacar los tarros de un enlatador de agua hirviendo o de un enlatador a presión. Tiene dos puntas que encajan en las asas del tarro, facilitando la extracción de los tarros del agua caliente.

Un Cazo para Conservas

Un cazo para conservas es una cuchara grande que se utiliza para

llenar los tarros con alimentos. Tiene un mango largo y una taza profunda, lo que facilita la introducción de los alimentos en los tarros. Puedes utilizar un cazo de cocina normal, pero el cazo para conservas es más fácil de usar.

Anillos para Enlatados

Los anillos para conservas son bandas metálicas que se enroscan en los tarros para mantener las tapas en su sitio. No son necesarios para el proceso de enlatado, pero ayudan a asegurar las tapas. Los anillos para conservas pueden reutilizarse, pero debe reemplazar las tapas cada vez que procese los tarros.

Enlatado en Baño María

El enlatado en baño María es el método de enlatado más popular y se suele utilizar para frutas, vegetales y mermeladas. El enlatado al baño María es un proceso relativamente sencillo y no requiere ningún equipo especial.

Lista de Verificación de Herramientas

Para el baño de agua de la lata, necesitarás:

- Una olla grande o un enlatador
- Una rejilla que quepa dentro de la olla o el enlatador
- Elevador de tarros
- Tarros de enlatado
- Tapas y anillos para enlatado
- Una cuchara grande
- Un embudo

Procedimiento

El primer paso en el enlatado al baño María es esterilizar los tarros y las tapas. Puede esterilizarlos hirviendo los tarros y las tapas en una olla grande de agua durante 10 minutos o pasándolos por el lavavajillas.

Una vez esterilizados los tarros y las tapas, tendrás que llenarlos con los alimentos que quieras conservar. Utiliza un embudo para llenar los tarros, dejando un espacio de ½ pulgada en la parte superior del tarro.

Una vez que los tarros estén llenos, tendrás que limpiar los bordes de

los tarros con un paño limpio y húmedo. Esto asegurará que las tapas cierren bien.

Después de limpiar los bordes, coloca las tapas en los tarros y enrosca los anillos hasta que queden bien apretados. Ahora, es el momento de iniciar el baño de agua. Coloca la rejilla en el fondo de la olla o el bote, y luego coloca los tarros en la rejilla. Llena la olla o el enlatador con suficiente agua para cubrir los tarros unos 5 cm.

Ahora, pon el fuego a tope y deja que el agua llegue a hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, pon un temporizador y deja que los tarros hiervan durante el tiempo especificado en la receta.

Después de hervir los tarros, apaga el fuego y deja los tarros en el agua caliente durante 5 minutos. Mantener los tarros sumergidos en el agua ayudará a evitar que se agrieten.

Después de 5 minutos, saca los tarros del agua y colócalos en una toalla para que se enfríen.

Cuando los tarros se enfríen, oirás un sonido de estallido. Este es el sonido del sellado de los tarros. Una vez que los tarros se hayan enfriado durante 12 horas, comprueba el sellado presionando el centro de la tapa. Si la tapa salta hacia atrás, el tarro no se ha sellado correctamente, y la comida deberá consumirse antes de una semana.

Enlatado a Presión

El enlatado a presión es otro método popular utilizado para carnes, sopas y otros alimentos muy ácidos. El enlatado a presión es un proceso más complicado que el enlatado al baño María y requiere un equipo especial.

Lista de Verificación de Herramientas

Para la lata de presión, necesitará herramientas adicionales como:

- Un enlatador a presión
- Una rejilla que encaje en el interior del enlatador a presión

Procedimiento

Utiliza el mismo procedimiento que para el enlatado al baño María para esterilizar los tarros y las tapas. Llena los tarros con los alimentos, dejando un espacio de cabeza de ½ pulgada. Una vez que

se hayan llenado y cerrado todos los tarros, colócalos en la rejilla del enlatador a presión. Asegúrate de que los tarros no se tocan entre sí ni con las paredes del enlatador a presión.

Llena el enlatador a presión con suficiente agua para cubrir los tarros unos 5 cm. Coloca la tapa en el enlatador a presión, asegurándote de que esté bien ajustada.

Pon el fuego al máximo y deje que el agua llegue a hervir. Una vez que el agua esté hirviendo, ventila el enlatador abriendo la válvula para liberar el vapor. Cierra la válvula cuando deje de salir vapor.

A continuación, programa el temporizador durante el tiempo especificado en la receta. Cuando suene el temporizador, abre la válvula para liberar la presión. Antes de retirar la tapa, deja que el enlatador se enfríe hasta que la presión haya desaparecido por completo.

Una vez que haya desaparecido la presión, retira los tarros del enlatador y colócalos sobre una toalla para que se enfríen. Comprueba los cierres después de 12 horas. Si la tapa se retrae, el tarro no ha sellado correctamente.

Los tiempos de elaboración recomendados para el enlatado a presión son los siguientes:

- Carnes: 75 minutos
- Sopas: 75 minutos
- Vegetales: 40 minutos

Cuando el temporizador haya terminado, apaga el fuego y deja que la olla a presión se enfríe. Una vez que se haya liberado la presión, retira la tapa y saca los tarros con cuidado con un elevador de tarros.

Coloca los tarros sobre una toalla o una rejilla de enfriamiento y deja que se enfríen por completo. Comprueba los sellos una vez que los tarros se hayan enfriado por completo. La tapa del tarro no debe doblarse hacia arriba o hacia abajo cuando se presiona el centro.

Si la tapa se dobla, el tarro no está bien sellado y la comida que contiene se estropeará. Refrigera los tarros que no estén bien cerrados y utiliza los alimentos en pocos días.

¿Qué Método Debes Usar?

El tipo de método de enlatado que utilices dependerá del tipo de alimento que vayas a conservar. Los alimentos muy ácidos, como las frutas y los encurtidos, pueden enlatarse con seguridad utilizando el método del baño María. Los alimentos poco ácidos, como las sopas, las carnes y las vegetales, deben enlatarse a presión.

Otros Factores que Afectan al Proceso de Enlatado

El tipo de alimento que se va a conservar no es el único factor que hay que tener en cuenta al iniciar el proceso.

Altitud

La altitud a la que vives también influye. A una altitud inferior a 1.000 pies, el punto de ebullición del agua es de 212 grados Fahrenheit. Esto significa que el método del baño María puede utilizarse para conservar con seguridad los alimentos muy ácidos.

Sin embargo, a altitudes superiores a los 1.000 pies, el punto de ebullición del agua disminuye. Esto significa que el método del baño María no alcanzará una temperatura lo suficientemente alta como para conservar los alimentos con seguridad.

A una altitud de entre 1.000 y 6.000 pies, el punto de ebullición del agua está entre 210 y 208 grados Fahrenheit. Esto significa que puede seguir utilizando el método del baño María para conservar los alimentos de alta acidez, pero el tiempo de procesamiento tendrá que aumentar en 5 minutos por cada 1.000 pies por encima de los 1.000 pies.

Por ejemplo, si usted vive a una altitud de 3.000 pies, el tiempo de procesamiento de los alimentos de alta acidez deberá incrementarse en 15 minutos.

En altitudes superiores a los 6.000 pies, el punto de ebullición del agua es inferior a 208 grados Fahrenheit. Esto significa que no se puede utilizar el método del baño María para conservar los alimentos y que el enlatado a presión es el único método seguro para enlatar en altitudes superiores a los 6.000 pies.

Tipos de Tarros

Los tarros de enlatados están disponibles en dos tamaños diferentes: de boca normal y de boca ancha.

Los tarros de boca normal tienen una abertura más estrecha, mientras que los de boca ancha, como su nombre indica, tienen una abertura más amplia.

Por ejemplo, puedes conservar frutas y vegetales tanto en tarros de boca normal como de boca ancha.

Sin embargo, sólo debe conservar las carnes y las sopas en tarros de boca normal.

Niveles de Acidez

El nivel de acidez de los alimentos que conserve también afectará al proceso de enlatado.

Los alimentos muy ácidos, como los tomates, pueden procesarse en un baño de agua hirviendo. Los alimentos poco ácidos, como las judías verdes, deben enlatarse a presión.

Si es la primera vez que se hace un enlatado, lo mejor es empezar con el enlatado al baño maría. El enlatado al baño María es más sencillo y no requiere ningún equipo especial. Una vez que se haya familiarizado con el proceso, puede pasar al enlatado a presión.

Consejos para Lograr una Gran Experiencia de Enlatado

El proceso puede parecer un poco desalentador si eres nuevo en el mundo de la conservación de alimentos. Pero con un poco de conocimiento, ¡puedes convertirte fácilmente en un profesional del enlatado! Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a empezar:

Elige el Método de Enlatado Correcto

Como hemos mencionado anteriormente, el tipo de alimento que vaya a conservar determinará el método de enlatado que debe utilizar. Asegúrate de elegir el correcto para conservar tus alimentos de forma segura.

Utiliza el Equipo Adecuado

El enlatado puede realizarse con un enlatador a presión o con un enlatador de agua hirviendo. Asegúrate de utilizar el tipo de enlatador adecuado para el trabajo.

Comience con Ingredientes Frescos y de Alta Calidad

El enlatado es una buena forma de conservar los alimentos, pero no hace milagros. Si empiezas con ingredientes frescos y de alta calidad, tus enlatados sabrán mucho mejor que si tienes ingredientes de baja calidad.

Cuando hagas enlatados, elige siempre productos frescos y maduros. Y asegúrate de recortar las partes magulladas o con imperfecciones.

Sigue la Receta al Pie de la Letra

Las recetas de enlatado se crean y prueban para garantizar la conservación segura de los alimentos. Asegúrate de seguir la receta al pie de la letra para garantizar los mejores resultados. Elige una receta que parezca deliciosa y que creas que puedes seguir fácilmente.

A diferencia de las recetas de cocina normales, en el caso de las conservas no se puede improvisar y adivinar las cantidades y el tamaño de los ingredientes. Esta es una de las manualidades en las que hay que seguir la receta y las instrucciones hasta el último gramo, ¡o las consecuencias podrían ser nefastas!

Opta por los Tarros de Boca Ancha Siempre que Sea Posible

Aunque puede utilizar tarros normales y de boca ancha para el enlatado, los tarros de boca ancha suelen ser más fáciles de utilizar. También es menos probable que se rompan durante el proceso de enlatado.

Los tarros de boca ancha están disponibles en cómodos tamaños de una pinta y un cuarto de galón para que pueda conseguirlos en los tamaños que desee.

Procesa Tus Tarros Durante El Tiempo Recomendado

El tiempo de procesado es importante para la seguridad de los alimentos. Asegúrate de procesar los tarros durante el tiempo recomendado para garantizar que los alimentos se conservan correctamente.

Guarda Tus Enlatados en un Lugar Fresco y Oscuro

Los productos enlatados durarán más tiempo si se almacenan en un lugar fresco y oscuro. Evita guardarlos bajo la luz directa del sol o en una zona cálida cerca de una estufa. También puede guardar las conservas en el frigorífico, lo que también ayudará a prolongar su vida útil.

Ten Cuidado con las Grasas y Aceites

Las grasas y los aceites pueden enranciarse durante el proceso de enlatado, haciendo que la comida tenga mal sabor. Para evitarlo, añade una pequeña cantidad de antioxidante, como vitamina C en polvo o ácido cítrico, a los tarros antes de enlatar.

Desinfección de los Tarros

Es importante desinfectar los tarros antes de empezar a enlatar. Esto ayudará a evitar que las bacterias crezcan en los tarros. Hay varias formas de desinfectar los tarros:

1. Hierve los tarros en una olla grande de agua durante 10 minutos.
2. Pasa los tarros por el ciclo del lavavajillas.
3. Limpia los tarros con una solución de 1 parte de lejía por 10 de agua.

Asegúrate de desinfectar tus tarros antes de empezar a enlatar.

Siguiendo estos consejos, puedes estar seguro de que tus productos enlatados serán de la mejor calidad y tendrán un gran sabor. El enlatado es una forma estupenda de conservar los alimentos, y es una habilidad que todo el mundo puede y debe aprender.

Desventajas del Enlatado

A pesar de las muchas ventajas del enlatado, también hay algunas desventajas que debe conocer. A continuación, repasaremos algunas de las desventajas de los enlatados.

El Enlatado Requiere Tiempo

Una de las principales desventajas del enlatado es que requiere mucho tiempo. El enlatado no es un proceso rápido; puede tardar varias horas en completarse.

Esto es especialmente cierto si está enlatando un gran lote de alimentos. Por ello, es esencial planificar el tiempo, o podría acabar con un montón de comida desperdiciada. El enlatado puede no ser su mejor opción si tiene poco tiempo.

Necesitas un Equipo Especializado

Otra desventaja del enlatado es que se necesita un equipo

especializado, especialmente el enlatado a presión y el enlatado al baño María.

También necesitarás tarros de enlatado, tapas y anillos. Este equipo especializado puede ser caro y puede no ser algo que todo el mundo tenga a mano.

Existe Riesgo de Contaminación de los Alimentos

Otra cosa que hay que tener en cuenta es el riesgo de contaminación de los alimentos al enlatarlos. Si los tarros no están bien cerrados, las bacterias pueden entrar en los alimentos y hacer que se estropeen.

Por eso es importante seguir cuidadosamente las recetas y las instrucciones para el enlatado. Si no está familiarizado con el proceso de enlatado, es mejor que consulte a un profesional antes de intentar enlatar los alimentos tú mismo.

Como puedes ver, el enlatado tiene tanto ventajas como desventajas. El enlatado es una forma excelente de conservar los alimentos, pero lleva tiempo y requiere un equipo especializado.

Reflexiones Finales

Hacer enlatados es una forma excelente y asequible de preservar los alimentos que has cultivado o recolectado. Es una habilidad que todo el mundo debería aprender y, si sigue los consejos de este libro, puede estar seguro de que sus productos enlatados serán de la mejor calidad y tendrán un gran sabor. Sin embargo, a pesar de los inconvenientes, las ventajas los superan con creces. Así que, ¡salga, empieza a hacer conservas y disfruta de los frutos de tu trabajo (y de los vegetales)!

Capítulo 2

Métodos de Enlatados

Como sabe cualquiera que haya enlatado alimentos alguna vez, el proceso puede ser un poco confuso. Hay muchos pasos diferentes, y a menudo no está claro en otras guías qué orden seguir y qué herramientas se necesitan. Aquí es donde nosotros acudimos al rescate. Probablemente conozcas los ingredientes básicos de la mayoría de las recetas de enlatado: frutas o vegetales frescos, azúcar, vinagre y especias. Pero, ¿qué hay del proceso de enlatado en sí mismo? Como hay tantas similitudes en cada método de enlatado, no es de extrañar que la gente piense que el enlatado es un proceso místico que sólo deben llevar a cabo los expertos. Sin embargo, con un poco de paciencia y práctica, cualquiera puede dominar el arte del enlatado. Con un poco de esfuerzo, cualquiera puede aprender diferentes tipos de métodos de enlatado y cómo conservar los alimentos mediante el proceso de enlatado de forma segura y eficaz. Pero primero, entendamos lo básico.

¿Qué Es el Enlatado?

Como decíamos en el capítulo anterior, es una actividad de conservación de alimentos que resulta útil para el almacenamiento a largo plazo. En general, es un proceso sencillo que cualquiera puede hacer en casa con las herramientas adecuadas y un poco de conocimiento, y es la mejor manera de abastecerse de productos de temporada o de conservar sus propias mermeladas y salsas. La fruta, los vegetales e incluso las carnes pueden almacenarse de esta manera, y no hace falta ser un experto para hacerlo. Lo único que necesitas es una olla, unos tarros y un poco de tiempo. Así que, si buscas una forma de alargar la vida de tus productos perecederos, prueba a hacer enlatados.

Tipos de Proceso de Enlatado

Hay dos tipos principales de enlatado: al baño María y a presión. El enlatado al baño maría es el mejor para los alimentos muy ácidos, como las frutas y los encurtidos. El ácido ayuda a matar cualquier bacteria que pueda causar el deterioro. El enlatado a presión se utiliza para alimentos poco ácidos como vegetales, carne y marisco. La

presión crea una temperatura lo suficientemente alta como para matar las bacterias que podrían causar una intoxicación alimentaria.

Cuando estés listo para empezar a enlatar, asegúrate de leer cuidadosamente las instrucciones y seguirlas al pie de la letra. Unas técnicas de enlatado inadecuadas pueden provocar el deterioro y una intoxicación alimentaria potencialmente peligrosa. Pero si te tomas el tiempo necesario para hacerlo bien, ¡podrás disfrutar de tus alimentos enlatados en casa durante todo el año!

Enlatado al Baño María

Este es el método más fácil y sencillo de conservación de alimentos. A veces también se denomina "enlatado al baño de agua hirviendo". Este método de procesamiento de alimentos de alta acidez se utiliza para enlatar y conservar frutas, mermeladas, jaleas, relishes, chutney, encurtidos, salsas, productos de tomate, salsas y purés de alta acidez. Los tarros llenos de alimentos se cubren por completo en agua que hierve rápidamente durante el tiempo recomendado por la receta probada, después de cerrarlos sin apretar con tapas. Una gran ventaja de este método es que es una técnica de bajo costo, y los alimentos enlatados de esta manera pueden conservarse hasta un año. Las frutas y vegetales pueden conservarse con seguridad sin necesidad de utilizar altas presiones debido a su acidez natural y al tiempo que pasan en un baño de agua hirviendo.

Suministros Necesarios

Antes de empezar a hacer conservas al baño maría, necesitará algunos suministros. En primer lugar, necesitará una olla o enlatadora grande. Debe ser lo suficientemente profunda como para sumergir completamente los tarros resistentes al calor, con al menos una pulgada de espacio por encima de ellos. También necesitarás una rejilla para mantener los tarros fuera del fondo de la olla y evitar que se toquen entre sí. A continuación, tendrás que reunir los tarros, las tapas y los anillos. Asegúrate de comprobar que los tarros no tengan grietas o astillas que puedan provocar su rotura durante el proceso de enlatado. Una vez que tenga todos sus suministros, ¡está listo para empezar a enlatar al baño María!

Guía Paso a Paso

Pero, ¿qué es exactamente el enlatado al baño María y cómo se hace? Es el método preferido para enlatar alimentos muy ácidos. Los

alimentos se procesan en un enlatado al baño maría durante un tiempo determinado para destruir los microorganismos y las enzimas que causan el deterioro. Este tipo de enlatado se utiliza para frutas, mermeladas, jaleas, encurtidos, salsa y otros productos similares. Si es la primera vez que hace conservas al baño maría, no se preocupe: ¡es muy sencillo! Sólo tiene que seguir estos pasos y será un experto en poco tiempo.

Es probable que haya visto el enlatado al baño maría para conservar frutas y vegetales, pero puede que no sepas exactamente en qué consiste o cómo hacerlo tú mismo. El enlatado al baño maría es un buen punto de partida si estás interesado en probar el enlatado. A continuación, le ofrecemos una guía paso a paso para preparar una sesión de enlatado al baño maría.

1. Esteriliza previamente los tarros y las tapas. Puedes hacerlo hirviéndolos durante 10 minutos.
2. Prepara el ingrediente que quieres enlatar mientras los tarros están hirviendo.
3. Empieza a llenar los tarros esterilizados con tu comida tan pronto como se hayan esterilizado, dejando aproximadamente 1 pulgada de espacio de cabeza en la parte superior de cada tarro.
4. Con un embudo, vierte agua hirviendo en cada tarro, cubriendo completamente el contenido. Una vez más, deje un espacio de cabeza de aproximadamente 1 pulgada en la parte superior de cada tarro.
5. Elimina las burbujas de aire que puedan haberse formado en los tarros utilizando una cuchara de madera.
6. Utiliza una toalla limpia y húmeda para limpiar los bordes de los tarros. Así será más probable que las tapas cierren bien.
7. Coloca las tapas y aprieta los anillos con la punta del dedo. Evite apretar demasiado.
8. Utilizando un elevador de tarros, deja caer con cuidado los tarros en el agua caliente.
9. Hierve los tarros durante el tiempo especificado; en el caso de las mermeladas, suelen ser 15 minutos y 10

minutos, respectivamente, para las frutas y los encurtidos.

10. Una vez transcurrido el tiempo estipulado, saca los tarros del agua hirviendo utilizando el elevador de tarros.

11. Colócalos con cuidado en una rejilla o paño de enfriamiento y espera a que estén completamente fríos.

No toques nunca los anillos ni las tapas de los tarros; podrías quemarte gravemente. Ten cuidado de no inclinar o dar la vuelta a los tarros.

Los tarros deben dejarse reposar de 12 a 24 horas. Después, guárdalos en un lugar fresco.

Tiempo de Procesamiento

Ahora, el tiempo de procesamiento. La regla general es añadir 1 minuto al tiempo de procesado por cada 1000 pies sobre el nivel del mar. Por lo tanto, si está enlatando a 3.000 pies, procesaría los tarros durante 4 minutos en lugar de 3. Sin embargo, esta regla no es inamovible, y puede que tenga que ajustar el tiempo hacia arriba o hacia abajo dependiendo de su altitud y del tipo de alimento que esté enlatando. Por ejemplo, los alimentos ácidos, como los tomates, pueden procesarse durante períodos de tiempo más cortos que los alimentos poco ácidos, como las judías verdes.

Consejos para el Envasado al Baño María

Precalentar el Agua

Una de las cosas más importantes que hay que hacer cuando se utiliza el proceso de enlatado al baño María es precalentar el agua. Esto ayudará a que los tarros se calienten rápida y uniformemente. Si el agua no está lo suficientemente caliente, los alimentos no se procesarán correctamente y podrían estropearse. Además, asegúrate de que el agua cubra los tarros al menos 2,5 cm. Esto garantizará que los tarros estén completamente sumergidos y que los alimentos que se encuentran en su interior se calienten adecuadamente. Siguiendo estos sencillos consejos se garantiza la correcta conservación de los alimentos mediante el enlatado al baño maría.

Limpiar los Tarros

Cualquiera que haya hecho alguna vez enlatado sabe que una de las

cosas más importantes que hay que recordar es limpiar bien los tarros. Esto es especialmente cierto cuando se realiza el enlatado en baño de agua, ya que cualquier suciedad o residuo en los tarros contaminará los alimentos que está tratando de conservar. Hay varias formas de limpiar los tarros, pero una de las mejores es simplemente lavarlos con agua caliente y jabón y luego enjuagarlos bien. También puedes esterilizar los tarros hirviéndolos durante 10 minutos, pero esto no suele ser necesario si los vas a utilizar inmediatamente. Una vez que los tarros estén limpios, puedes empezar a llenarlos con tus conservas. Asegúrate de dejar suficiente espacio para que los alimentos puedan expandirse durante el proceso. Con estos sencillos consejos, puedes estar seguro de que tus conservas serán seguras y deliciosas.

Utiliza una Rejilla

Cualquier conservero experimentado le dirá que no tendrá éxito si no utiliza una rejilla en su olla de enlatado. Las rejillas ayudan a mantener los tarros fuera del fondo de la olla y aseguran un calentamiento uniforme. Sin una rejilla, los tarros pueden agrietarse y romperse debido a la exposición desigual al calor o a los golpes con el lateral del recipiente. Una rejilla también evita que los tarros entren en contacto con los restos de comida que puedan estar flotando en la olla. Aunque puedes arreglártelas sin una rejilla, vale la pena invertir en una si piensas hacer un enlatado serio.

Utiliza Frutas y Vegetales Frescos

Quizás te preguntes si puedes utilizar el método del baño María para

todas las frutas y vegetales. La respuesta es no; no todas las frutas y vegetales pueden procesarse con este método. Por lo tanto, es importante que investigue para asegurarse de que está trabajando con artículos seguros para el método de enlatado al baño María. A continuación, se indican algunos aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de elegir las frutas y vegetales adecuados para el enlatado al baño María:

- Asegúrate de que las frutas o vegetales son frescos y firmes. Los productos demasiado maduros no funcionan bien para este tipo de enlatado.
- Elija frutas y vegetales de baja acidez. Los alimentos de alta acidez pueden estropearse más fácilmente, incluso si se han enlatado correctamente.
- Ten en cuenta el tamaño de la fruta o vegetal. Las piezas más pequeñas caben mejor en los tarros y es menos probable que floten hacia arriba durante el proceso de enlatado.

Teniendo en cuenta estas cosas, su incursión en el enlatado al baño María debería ir bien y con éxito.

Enlatado a Presión

Es posible que haya visto a su abuela o bisabuela haciendo enlatado a presión y haya pensado que era algo que sólo hacían las personas anticuadas. Pero la verdad es que el enlatado a presión es una forma perfectamente segura y eficaz de conservar los alimentos. Utilizar la presión para elevar el punto de ebullición del agua significa que se pueden preservar con seguridad los alimentos que han sido tratados a temperaturas superiores al punto de ebullición. Es fundamental que las comidas poco ácidas, como los vegetales, las carnes y el pescado, se sometan a este procedimiento para erradicar los gérmenes o microbios que puedan estar presentes en los alimentos.

En pocas palabras: los alimentos se introducen en tarros o latas, se sellan con una tapa y un anillo y, a continuación, se colocan en una olla a presión y se cubren con agua hirviendo para procesarlos a presión. La mayoría de los alimentos se procesan cuando se utiliza la técnica de enlatado a presión a una presión de 10 libras, o 240 grados Fahrenheit a nivel del mar. A mayor altitud, se necesita más presión para obtener el mismo resultado. Los alimentos poco ácidos pueden

conservarse en la estantería de la despensa durante mucho tiempo si se han preparado y sellado adecuadamente en un enlatador a presión.

Los alimentos poco ácidos, como las verduras, las carnes y el pescado, sólo pueden conservarse con éxito utilizando este método en una olla a presión. Las bacterias no pueden penetrar en los alimentos gracias al cierre hermético de la olla a presión. Además, la alta temperatura del vapor destruye cualquier germen que pudiera haber en la comida.

Suministros Necesarios

Necesitarás una olla a presión y tarros de enlatado, por supuesto. Pero debes tener otras cosas a mano para que el proceso sea lo más sencillo posible. En primer lugar, necesitarás un elevador de tarros. Esto le ayudará a sacar los tarros calientes del enlatador de forma segura. También necesitarás un embudo de enlatado, que facilitará el llenado de los tarros sin ensuciar. Una herramienta de espacio de cabeza también es útil para asegurar que haya suficiente espacio entre los alimentos y la tapa. Por último, asegúrate de tener unos guantes de cocina para proteger tus manos del calor. Con todos estos suministros, ¡estás listo para empezar a hacer enlatado a presión!

Guía Paso a Paso

Cualquiera puede aprender el sencillo método del enlatado a presión. Es fácil y eficaz:

1. Limpia previamente tus tarros y tapas dándoles un hervor de 10 minutos en agua.
2. Después, prepara el plato que quieres conservar según su receta.
3. Una vez preparado el alimento y esterilizados los tarros, empieza a llenarlos con la comida. Asegúrate de que cada tarro tiene 2,5 cm de espacio libre en la parte superior.
4. Una vez llenos los tarros, limpia los bordes con un paño suave antes de poner las tapas. Después, aprieta los aros con la punta del dedo.
5. Introduzca los tarros llenos en la olla a presión y cúbralos con agua.
6. Cuando la lectura de la presión del manómetro muestre

que se ha alcanzado la presión adecuada, comience a cronometrar la operación.

7. Cambiando el calor, mantén la temperatura dentro del enlatador de forma consistente. Durante este periodo se producen rápidas y significativas fluctuaciones de presión.

8. Después del período de procesamiento, apaga el calor, retire el enlatador del fuego si es posible, y deje que se despresurice. No debe forzar el enfriamiento del enlatador. Enfriar el líquido en un fregadero con agua corriente fría o abrir el orificio de ventilación antes de que el enlatador se despresurice de forma natural hará que se produzcan fugas en los tarros, lo que provocará niveles bajos de líquido y fallos en el sellado de los tarros.

9. Debe establecerse un período determinado para despresurizar los modelos más antiguos de ollas a presión. Cuando se cargan con pintas, los enlatadores de paredes pesadas de tamaño estándar pueden tardar unos 30 minutos y 45 minutos cuando se cargan con cuartos de galón.

Tiempo de Procesamiento

Es posible que los tiempos de elaboración de los enlatados a presión varíen de un lugar a otro de baja a gran altitud. Esto se debe a que el agua hirviendo alcanzará una temperatura más baja cuanto más alto esté. Para ajustarse a esto, el USDA recomienda añadir entre 5 y 25 minutos al tiempo de procesado, dependiendo de la altura sobre el nivel del mar a la que vaya a enlatar. Si vive en una zona que está a menos de 1.000 pies sobre el nivel del mar, no tendrá que hacer ningún ajuste. Por cada 1.000 pies por encima de esa altura, añada un minuto más al tiempo de elaboración. Por lo tanto, si va a enlatar a 3.000 pies sobre el nivel del mar, debe procesar sus tarros durante 3 minutos más de lo que pide la receta.

Consejos para el Proceso de Enlatado a Presión

Utiliza una Enlatadora a Presión Buena y Nueva o Reparada

Un enlatador a presión que no esté en buen estado puede ser

peligroso. Si la presión es demasiado alta, el enlatador podría explotar, lo que obviamente causaría lesiones graves. En segundo lugar, si su enlatador a presión no funciona correctamente, es posible que los alimentos que contiene no se calienten lo suficiente como para matar todas las bacterias. Esto podría provocar una intoxicación alimentaria. Por último, si su enlatadora a presión no está sellada correctamente, los alimentos de su interior podrían estropearse.

Por lo tanto, es muy importante utilizar un enlatador a presión que sea bastante nuevo o que esté revisado. Si no está seguro de si su enlatador a presión está en buen estado, siempre es mejor pecar de precavido y hacer que lo revise un profesional antes de utilizarlo.

Mantener una Presión Constante

¿Por qué es tan importante utilizar una olla a presión y mantenerla durante el tiempo necesario? La respuesta tiene que ver con las bacterias. Los alimentos poco ácidos proporcionan un entorno ideal para el crecimiento de ciertas bacterias, entre ellas el Clostridium botulinum. Estas bacterias pueden causar botulismo, una enfermedad grave y potencialmente mortal. Cuando los alimentos se enlatan utilizando un enlatador a presión, las altas temperaturas dentro del enlatador matan estas bacterias. Pero para que el proceso sea eficaz, los alimentos deben calentarse a 240 grados Fahrenheit y mantener la presión.

La mayoría de las frutas se enlatan a presión durante 8 minutos a 5-7 libras y 10 libras a gran altura.

- Los vegetales se enlatan a presión durante 10 minutos a 10-12 libras. Por ejemplo, los pimientos pueden procesarse durante 35 minutos, pero las judías verdes pueden procesarse durante 20 minutos. Se puede aumentar la temperatura interna de los alimentos densos, como la calabaza.
- Las carnes y el pescado se pueden enlatar a 10-15 libras por presión; son alimentos densos, a diferencia de los vegetales. También necesitan tiempos de procesado más largos. Una hora por pinta y 75-90 minutos por cuarto son los escenarios ideales. Sin embargo, para enlatar salmón tendrá que ajustar la presión a 10 libras por pinta, que se procesará durante 100 minutos. Nunca utilices agua cuando enlates salmón; utiliza una solución de salmuera durante una hora, escúrrela y

envásala con cuidado en tarros de una pinta. Los jugos se desprenderán del procesamiento.

No Utilice Tarros Viejos o Agrietados

Si se utilizan tarros viejos o agrietados, se corre el riesgo de que los alimentos no se esterilicen correctamente y puedan causar enfermedades. Por eso es tan importante inspeccionar cuidadosamente los tarros antes de utilizarlos para hacer enlatados. Si algún tarro está agrietado o astillado, tíralo y utiliza uno nuevo. Puede que te lleve un poco más de tiempo encontrar los tarros perfectos, pero merece la pena asegurarse de que tus productos enlatados son seguros para el consumo.

Ahora que conoces los entresijos del enlatado, puedes elegir con confianza el mejor método para lo que quieres enlatar. Si quieres conservar los alimentos durante un largo periodo de tiempo y estás más interesado en un encurtido rápido o en conservar alimentos con alto contenido en agua, el enlatado a presión es tu mejor opción. Y si lo que buscas es una forma fácil y poco tecnológica de conservar la fruta, la confitura es la solución perfecta. Sea cual sea el método que elijas, el enlatado es una forma estupenda de disfrutar de frutas y verduras frescas durante todo el año. Así que, ¡ponte a hacer enlatados!

Capítulo 3

Carne

Enlatado de carne se realiza colocando la carne en un tarro con o sin líquido de enlatado y calentando el tarro a una temperatura lo suficientemente alta como para destruir cualquier germen que pudiera arruinar la carne o perjudicar la salud humana. El calor del procedimiento de enlatado inhibe el crecimiento de las enzimas que hacen que la carne se estropee.

¿Se ha preguntado alguna vez cómo evitar que la carne se eche a perder? ¿Cree que el enlatado sólo se hace en entornos industriales? No se preocupe más, ya que aprenderá una técnica segura y sencilla para enlatar su carne desde la comodidad de su propia casa. Tenga en cuenta que el enlatado a presión es el único método de enlatado casero seguro para la carne.

Puede que le haya sobrado carne de una fiesta, o que haya comprado demasiada en el supermercado, y en lugar de congelar la carne sobrante, decida enlatarla para poder utilizarla más tarde. Aunque las carnes enlatadas no son ideales para asarlas o asarlas a la parrilla, pueden utilizarse en diversas comidas como arroces, sopas, platos de pasta, guisos, currys, cazuelas, fideos, risottos, etc. Utilizar la carne en conserva en las recetas que hemos mencionado es ideal porque el enlatado mantiene la carne blanda, precocida y lista para usar en una cena rápida.

Elección del Tipo de Tarro a Utilizar

Se pueden utilizar tarros de lados rectos o tarros con hombros. La elección es personal, y no hay ninguna ventaja ni sugerencia de que uno sea mejor que el otro. A algunas personas les gustan los lados rectos porque esa forma se presta a organizar las albóndigas en capas, por ejemplo. Utilice tarros limpios y sin grietas en el cristal o la tapa. Los tarros con grietas, muescas o bordes ásperos no cerrarán bien, por lo que acabará estropeándose la carne. Lávalo bien con agua jabonosa para eliminar toda la suciedad y evitar la contaminación. Para evitar que el tarro se agriete cuando se introduzca comida caliente en él, seca los tarros o mantenlos en el agua caliente de la enlatadora a presión.

¿Puede Enlatarse la Carne Tal Cual?

Sí, la carne se puede enlatar en su estado crudo; sin embargo, antes de decidir si se enlata la carne cruda o cocida, piensa en cómo quieres utilizarla después. Así, puedes meter la carne en el tarro de enlatado, ya sea cruda o cocida.

Métodos de Envasado

Envasado Caliente

- Para este método, puede dorar primero la carne, lo que le ayuda a producir sabor y dorado en el cuerpo de la carne.
- Como la carne se encoge durante la precocción, puede cargar más carne en el tarro de enlatado.
- La carne picada o las albóndigas también son especialmente adecuadas para este método. Saltee la carne para ayudar a reducir la densidad y permitir el espacio o el movimiento del líquido en el tarro de enlatado.

Envasado Crudo

- Durante el proceso de enlatado, la carne puede producir grasa extra. Este exceso de grasa flotará en la parte superior del tarro, haciéndolo parecer poco apetecible, y puede hacer que la carne huela y sepa rancia con el tiempo
- Dado que la carne se encoge al cocinarse, espera que tu tarro envasado contenga alrededor de una cuarta parte de su tamaño original, a diferencia de los guisantes, las habas, las papas y el maíz, que se expanden durante el enlatado. Envasa bien los alimentos y podrás meter más.
- Una de las desventajas de este método es que podría tener problemas para limpiar el tarro después; sin embargo, es un método que ahorra tiempo

Envasado con Liquido

Para envasar con líquido, puede utilizar una variedad de ellos - dependiendo de su gusto. Puede utilizar agua hirviendo, caldo de carne precocinado o jugo de verduras precocinadas. Todos estos líquidos pueden añadirse a la carne enlatada para mantenerla húmeda y sabrosa. No es necesario espesar el líquido.

Envasado en Seco

El envasado en seco -como su nombre indica- significa que no se añade ningún líquido al tarro cuando se envasa la carne. Pero no se equivoque; este tipo de envasado no implica que la carne sea menos sana o sabrosa.

Métodos de Enlatado de la Carne

El tipo de proceso de enlatado a utilizar viene determinado por el tipo de carne a enlatar. Los tres métodos principales para el enlatado de carne son el método de enlatado por vapor atmosférico, el método por baño de agua y el método de enlatado a presión.

Método de Enlatado por Vapor Atmosférico

Este método es mejor para comidas ácidas con un PH de 4,6 o menos. También es el mejor método para los vegetales y frutas en encurtidos y no debe utilizarse con carnes o verduras. En este método, los tarros bien cerrados se colocan en rejillas sobre un depósito de agua. El vapor que se produce al hervir el agua proporciona a los tarros el tratamiento térmico necesario, y se alcanza la temperatura necesaria más rápidamente. Consume menos agua que el método de baño de agua y requiere menos energía.

- Durante todo el proceso de enlatado, asegúrate de que el agua esté hirviendo a 212 grados Fahrenheit.
- Asegúrate de que hay suficiente agua en el depósito para crear la cantidad adecuada de vapor durante la operación de enlatado.
- Tanto si está enlatando carne cruda como cocida, precalienta los tarros y llénalos de líquido caliente.
- Una vez finalizado el periodo de elaboración, apaga el enlatador y retira la tapa con cuidado.
- Ten cuidado con el vapor caliente porque puede causar quemaduras graves.
- Después de cinco minutos, retira los tarros y colócalos sobre una toalla seca para que se enfríen por completo.

Método del Baño de Agua Hirviendo

Debido a su fuerte acidez, las frutas y los vegetales encurtidos pueden ser enlatados con este método. Los tarros se sumergen en agua caliente y se sumergen completamente. Los alimentos con un PH inferior o cercano a 4,6 pueden enlatarse con este método, pero hay que añadir ácido cítrico o zumo de limón al tarro para aumentar la acidez. Debido a la baja acidez de la carne, este método no es adecuado para el enlatado de carne.

- Para reducir la contaminación, esteriliza los tarros que vayas a utilizar para este paso.
- Antes de añadir los tarros al enlatador, llénalo hasta la mitad con agua caliente.
- Llena suavemente cada tarro, asegurándote de que no haya burbujas de aire.
- Deja un poco de espacio para permitir que el aire atrapado se libere y se forme un sello al vacío durante el proceso de enlatado.
- Limpie los bordes de los tarros con un paño limpio y húmedo.

- No apriete demasiado la tapa para permitir que el aire salga durante el proceso de enlatado.
- Comienza la cuenta atrás para el tiempo de procesamiento apropiado después de que el agua en el enlatador alcance la temperatura de ebullición.
- Cuando termine el proceso, apaga el quemador y apártalo durante cinco minutos para que se enfríe.
- Saca los tarros con cuidado y colócalos en una torre seca, evitando el contacto con superficies frías. Deja que se asienten y se enfríen durante un máximo de 24 horas antes de transferirlos a un estante de almacenamiento.

Método de Enlatado a Presión

Esta es la mejor opción para enlatar carne y otros artículos con un PH superior a 4,6, como vegetales, mariscos y aves de corral. Tenga en cuenta los peligros asociados a los alimentos enlatados, especialmente el botulismo, así que utilice un enlatador a presión para evitarlo. La temperatura correcta es de 240 grados Fahrenheit, que sólo puede alcanzarse con un enlatador a presión. Llena el tarro con agua hasta la mitad de su altura en un enlatador a presión y caliéntalo a la temperatura requerida. Este es el método más común para enlatar correctamente la carne porque es el más seguro y preciso.

- Añade 5 cm de agua caliente para la carne cruda y agua hirviendo para la carne cocida.
- Deja suficiente espacio de cabeza para que se disipen las burbujas de aire. Ponga las tapas en los tarros después de limpiar los bordes.
- Deja el respiradero abierto para que salga el aire atrapado durante al menos 10 minutos mientras el agua está hirviendo. Después, cierra el respiradero y carga los tarros en el enlatador antes de comenzar el proceso de enlatado hasta que se alcance el tiempo de procesamiento necesario.
- Comprueba la pérdida de presión, ya que esto ralentizará el tiempo de procesado y expondrá los alimentos a infecciones.
- Cuando termines la cuenta atrás, apaga el enlatador y espera unos minutos antes de abrir la tapa del enlatador.
- Saca los tarros y colócalos en una toalla seca para que se

enfríen por completo durante unas 24 horas.

Beneficios del Enlatado de Carne

Es Saludable

Debes asegurarte de que la carne que compras es fresca y limpia. Lávala y prepárala para el enlatado. A continuación, sigue cuidadosamente las instrucciones de enlatado. Esta es la forma más saludable de consumir carne enlatada sin poner en peligro tu salud.

Es Menos Costoso

Comprar carne enlatada en una tienda de comestibles es realmente caro. Compre carne a granel y consérvela en casa para ahorrar dinero. Puedes utilizar el dinero adicional para comprar otros comestibles para la casa.

Facilita la tarea de cocinar, especialmente cuando hay un corte de luz

Puedes echar fácilmente la carne enlatada a la comida rápida con tu combustible alternativo para cocinar. Revuélvela, caliéntala durante unos minutos y tu comida estará lista. La carne enlatada resulta muy útil para las comidas que no necesitan ser cocinadas, como la ensalada de vegetales. Si puedes ahorrar unos 30 minutos de gas mientras cocinas, es algo de lo que debes alegrarte.

Hace que Cocinar con Carne sea Rápido

Piensa en el tiempo que te lleva ir a la tienda de comestibles cada vez que necesitas carne para cocinar, y luego pasar una hora preparando la carne para cocinarla. Podrías reducir este tiempo a la mitad y tener algo de sobra si enlatas tu propia carne.

Tiene un Envase Atractivo

¿Quién iba a pensar que podría enlatar su propia carne y ponerla en envases atractivos en su estantería? Puedes elegir los tarros en función de lo que te guste. Incluso puedes conseguir tapas de colores para que tu colección tenga un aspecto más bonito.

Es Consciente de Todo el Contenido en el Tarro

No sabrás exactamente qué contiene la carne enlatada que compra en el supermercado. Pero como has escogido a mano los ingredientes utilizados en tu enlatado, sabes exactamente lo que contiene. También elimina la posibilidad de cualquier reacción adversa o alergia porque

has utilizado ingredientes que tu cuerpo reconoce y acepta.

Dura Más Tiempo

Si enlatas la carne correctamente, durará mucho tiempo. Compra carne en cantidad y enlátala si quieres irte de viaje durante unas semanas o meses y no quieres que tu familia se quede sin carne para sus comidas. Para evitar que se estropee, ten cuidado de seguir el procedimiento de enlatado adecuado.

Menos Residuos

Como los tarros se pueden utilizar más de una vez, no se contribuye a los problemas medioambientales. Además, los tarros vienen en diferentes tamaños, así que usa el que puedas abrir y comer inmediatamente. Se acabó cocinar más carne de la que necesita la familia o comer carne que se ha cocinado demasiado porque no hay forma de mantenerla fresca. Incluso si no tienes un frigorífico, puedes utilizar este método para mantener los alimentos frescos.

Se Puede Almacenar Fácilmente

No se necesita mucho trabajo ni suministros. Consigue unos tarros y un enlatador, y estarás listo para probar una nueva forma de cocinar fácil. Después de enlatar, puedes poner los tarros en un estante donde el contenido estará fresco y listo para usar durante mucho tiempo.

Ahorra Tiempo

No tienes que dedicar tanto tiempo a preparar una receta. La mayoría

de las veces, la carne ya ha sido cocinada y está lista para entrar en una receta de comida rápida. Si te gusta comer alimentos frescos, el enlatado te ahorrará mucho tiempo en la cocina.

Te Ayuda a Ahorrar Espacio en el Congelador

Muchos alimentos perecederos pueden guardarse en el congelador, y retirar grandes porciones de carne del congelador ayudará a liberar espacio para más de esos alimentos. Quita toda la carne sobrante y ponla en la lata.

Oportunidad de Comprar a Granel

Cuando hay una oferta o un especial de carne en tu supermercado local, puedes aprovechar el ahorro comprando a granel y enlatándola para usarla después. También puedes comprar diferentes tipos de carne y ponerlos en tarros para que tu familia pueda comer todos los tipos de carne que quiera. Comprar carne en grandes cantidades te ahorrará dinero y estrés.

Es Refrescante

Es estupendo saber cómo preparar diferentes comidas para tu familia con carne enlatada. No tendrás que preocuparte tanto por conseguir carne fresca, aunque no tengas tiempo de ir a la tienda. Puedes hacer muchas cosas con la carne que te sobra en casa. Puedes cocinarla primero con tus especias favoritas antes de enlatarla, o simplemente enlatarla cruda.

Recetas de Carnes Enlatada

When you need to cook a tasty meal for yourself or your family, it's possible to cook most recipes using canned beef, and we will share a few ideas with you here in this book. Take a look at them to see which you can try out.

Chicken Salad

You'll need drained and shredded canned chicken, pickles - finely diced, mayonnaise, garlic, and the juice from the relish. The number of ingredients you use will vary depending on how many servings you need.

Instructions:

1. Stir the ingredients together until they are properly combined.
2. Serve over whole-wheat crackers or fried green tomatoes.

Turkey Salad

- 1 cup diced celery
- ½ cup finely chopped red onion
- 4 cups of canned turkey (diced)
- 1 tablespoon parsley (chopped)
- 1 tablespoon lemon juice
- 1/8 teaspoon freshly ground black pepper
- 1/2 cup of mayonnaise
- few drops of salt to taste
- 8 to 12 slices of sandwich rolls or bread and lettuce leaves. The meat was canned using the pressure canning method.

Instructions:

1. Combine the celery, red onion, turkey, and parsley.
2. Mix to blend the ingredients.
3. In a separate small bowl, combine the lemon juice, mayonnaise, and freshly ground black pepper.
4. Stir into the turkey mixture until blended. Add salt to taste.
5. Line the rolls with lettuce leaves and fill with the turkey mixture.
6. Top with another piece of rolls.
7. Slice in half and enjoy.

Ham Salad

- 1-pound canned ham (diced)
- ¾ cup mayonnaise
- 1 cup celery (diced)
- black pepper
- 1 green onion
- 3 tablespoons sweet relish
- and 2 tablespoons dill pickle juice.

The meat is canned using the pressure canning method.

Instructions:

1. Place diced ham in a food processor and coarsely chop. You can chop the ham with a knife if a food processor isn't available.
2. Place in a bowl and add the remaining ingredients. Stir until it becomes smooth and creamy.
3. Serve with crackers, bread, or salad.

Cheesy Chicken Pasta

- Pasta,
- butter or olive oil,
- red pepper and garlic,
- flour and
- milk,
- shredded cheese,
- canned chicken, and
- ranch powder.

The meat was canned using the pressure canning method.

Instructions:

1. Boil the pasta.
2. As the pasta cooks, sauté chopped peppers and butter in a large bowl.
3. Stir in the flour and milk to make a white sauce.
4. Stir in shredded cheese to the roux and let it melt into the mixture.
5. Add the chicken, drain cooked pasta, and more shredded cheese gently.
6. Season the cheesy pasta to taste and sprinkle the top with more cheese.
7. Server with vegetable salad.

Chicken and Rice

- 2 cups instant rice,
- 1 can of chicken chunks,
- 1 can condensed cream of chicken soup.

This is for six servings. The meat was canned using the pressure canning method.

Instructions:

1. Prepare rice according to the direction on the package.
2. Add can chicken to pot when rice is cooked and continue to stir on low heat.
3. Mix in the chicken soup and continue cooking until heated thoroughly.
4. Serve while hot and enjoy the meal.

Corned Beef and Rice

- 1 can of corned beef,
- ½ yellow onions,
- rice,
- 1 clove of garlic,
- 2 medium-sized tomatoes,
- 1 medium-sized potato,
- 4 ml water,
- ½ teaspoon of salt,
- ¼ teaspoon of black pepper
- 1 tablespoon cooking oil.

The meat was canned using the pressure canning method. This is for four servings.

Instructions:

1. Cook two cups of rice in a saucepan. Bring water to a rapid boil and add rice. Stir and bring back to a boil, cover and cook on low heat for 20mins. Turn into a bowl and fluff the grain.
2. Slice the onion into tiny pieces. Mince the garlic and roughly chop the tomatoes. Remove corned beef from the can and slice it into four pieces.
3. Heat the saucepan over medium-high heat, add oil and onions, and stir fry for 3-4 minutes. Add garlic and tomatoes and continue cooking for 2mins.
4. Add corned beef, potato, salt, and pepper. Stir to mix and cook for another 2-3 minutes.
5. Add water and bring to boil.
6. Cover and turn the heat down to medium, cooking for 20mins. Remove cover and taste for seasoning.
7. Serve with white rice.

You can save a lot of time and money by canning your own meat at home. Preserving meat allows it to be stored for an extended period of

time, so you can buy whatever kind of meat you choose and preserve it for a long time. Because you intend to clean and reuse the jars after each use, it is possible that the initial investment in the pressure canner and jars will be a good one. Before you can the meat, practice proper hygiene to prevent getting an infection and letting it go bad. Also, ensure that the meats you use are pristine and freshly prepared.

Capítulo 4

Pollo

El enlatado es una forma fantástica de conservar el pollo. Es un método fantástico para proteger y prolongar el tiempo que se pueden mantener los nutrientes y la frescura del pollo. Cualquiera puede conservar una proteína nutritiva y de alta calidad utilizando técnicas de enlatado seguras. El uso de métodos de enlatado de pollo y los procesos de planificación son vitales, ya que se trata de un método de protección de los alimentos que evita la contaminación de los mismos.

Enlatar pollo es sencillo y libera mucho espacio en el frigorífico. Tener pollo enlatado a mano significa que tendrás cenas sencillas fácilmente disponibles. Ofrece todo un nuevo mundo de opciones de cena que puede servir en cualquier momento.

El proceso de enlatado consiste en poner diferentes tipos de alimentos en tarros y calentarlos a una temperatura que elimine los microorganismos que podrían perjudicar la salud o hacer que los alimentos se estropeen. Las técnicas de enlatado adecuadas son cruciales para proteger a tu familia mientras creas o comes pollo enlatado. Estos son algunos de los métodos más conocidos para conservar el pollo.

El Método del Enlatado a Presión

El enlatado a presión es un método seguro para enlatar pollo. Es el principal método para eliminar el "Clostridium botulinum", la bacteria que causa la contaminación de los alimentos. Es fundamental utilizar el equipo adecuado para enlatar el pollo. Sólo un enlatador a presión alcanzará la alta temperatura necesaria para matar los peligrosos organismos diminutos de los pollos. La técnica de enlatado al baño maría, que se utiliza para almacenar variedades de alimentos muy ácidas o fermentadas, no alcanza la temperatura necesaria. Por lo tanto, no es apropiada para enlatar pollo porque es un alimento poco ácido, y los gérmenes botulínicos pueden resistir este proceso. El Clostridium botulinum puede producir un peligroso veneno si se introduce y crece dentro de un tarro cerrado de alimentos. De hecho, incluso una pequeña cantidad de este veneno en los alimentos puede ser mortal.

Equipo a Utilizar

Este es el equipo que debe utilizar para enlatar tu pollo.

- Enlatador a presión - Los enlatadores a presión tienen una unidad fija que, al calentarse, crea tensión en su interior y amplía la temperatura. Un enlatador a presión de control ponderado tiene una temperatura de 10 libras. En cambio, un enlatador a presión con dial tiene una temperatura de 11 libras, suficiente para matar las esporas botulínicas, una fuente probable de enfermedades mortales transmitidas por los alimentos.
- Recipientes de medio litro o de un litro.
- Tabla de cortar: es más prudente utilizar constantemente una tabla de cortar que no sea de madera cuando se trabaja con pollo crudo, ya que es más fácil de limpiar cuando se termina.

- Tapas y cintas - Es conveniente utilizar cintas nuevas cada vez que se enlata; sin embargo, las cintas pueden reutilizarse siempre que estén en buen estado.
- Suministros de enlatado - Consigue un montón de suministros de enlatado con un embudo, un medidor de espacio de cabeza, un agarrador de contenedores y un agarrador de tapas.

Guía para el Enlatado a Presión

- Prepare el pollo: Retira la grasa innecesaria de las pechugas de pollo y córtalas en trozos grandes (4 trozos por cada pechuga).

Congela hasta que estés listo para llenar los tarros.

- Calienta los tarros para el enlatado usando un ciclo de lavavajillas, y no uses detergente. Déjalo abierto hasta que estés listo para usar los tarros.
- Calienta el agua de 3 cuartos de galón que vas a verter en el enlatador. Sólo es necesario calentar el agua a una temperatura razonable. Esto es válido para el pollo crudo envasado.
- Utiliza agua y jabón para lavar la tapa y guárdala en un lugar aparte. No es obligatorio precalentar las tapas. Pero si decides hacerlo, pon las tapas en un recipiente con un poco de agua durante 600 segundos (10 minutos). Asegúrese de que se mantienen calientes. Asegúrese de que las tapas permanezcan calientes hasta que estén listas para su uso. Para evitar fallos de sellado, no hierva la tapa.
- Con los tarros de medio tamaño calentados, vierta 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de granos de caldo de pollo en la parte inferior de los tarros. Si utilizas un tarro de un cuarto de galón, utiliza sólo 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de gránulos de caldo de pollo.
- Llena los tarros con los trozos de pollo, dejando un espacio de 1 cuarto de pulgada en la cabeza para que se extienda durante la elaboración. No se debe añadir caldo ni agua. El líquido se formará a partir de la carne mientras se cuece en el interior del enlatador.
- Limpia el borde del tarro con una toalla de papel limpia y húmeda para eliminar cualquier grasa o fragmento de pollo que pueda retrasar el sellado. Cubre el tarro con una tapa. Aplica la banda y ajústala hasta que quede bien ajustada alrededor de la yema del dedo.
- Vierta agua hirviendo hasta la mitad en el enlatador. Antes de introducir los recipientes en el enlatador, añade el agua necesaria. Ponga la rejilla en el enlatador y coloca los tarros de manera que haya suficiente espacio entre ellos para que no choquen entre sí durante el tiempo de cocción.
- Coloca diez tarros encima de la capa inferior, coloca la rejilla sobre ellos y ordena barajando los tarros adicionales en la capa superior si tienes rejillas adicionales. (Disponer barajando es

apilar un tarro sobre otro).

- Realiza una cobertura. No instale el controlador que regula la presión en el conducto de ventilación. Suba el calor a un nivel alto.
- Ajustar el tiempo de ajuste durante 10 minutos en cuanto el vapor empiece a fluir sin parar por el conducto de ventilación. Mantén el flujo de vapor a un nivel confortable.
- Una vez transcurridos los 10 minutos, conectar el controlador que regula la presión al conducto de ventilación, aumentar el calor y esperar a que la presión alcance las 11 libras (cuando se está a una altitud de 2000 pies). La presión debería tardar entre 6 y 10 minutos en alcanzarse. (El proceso debe hacerse a 12 libras entre 2.001 y 4.000 pies. Asimismo, es de 13 libras para una altitud de 4.001 y 6.000).
- Asegúrate de que se mantiene la presión adecuada regulando el nivel de calor. Cuando utilices pintas, ajusta el tiempo de fraguado a 75 minutos y a 90 minutos cuando utilices cuartos de galón. En el momento en que se alcance la presión. Debes vigilar de cerca el proceso.
- Apaga el calor una vez que el temporizador haya expirado. Es seguro que la presión disminuirá. Una vez que el vapor haya dejado de salir por el respiradero, reduce la presión por completo. Esto puede llevar unos 45 minutos. Mantén el regulador de presión conectado al respiradero para asegurarte de que ha terminado.
- Retira el regulador de presión y deja que la enlatadora se enfríe durante unos diez minutos. Saca los tarros del enlatador y deja que se enfríen. Hay que tener en cuenta que los tarros no estarán todos llenos. Pueden gotear si están demasiado apretados, pero esto no afecta al sellado. Mientras los botes se enfrían, asegúrate de no molestarlos. Limpia los tarros, asegúrate de que los sellos están intactos, quita las bandas, pon la fecha con un rotulador permanente y guárdalos en un lugar fresco durante 12 horas (si no están sellados, pon los tarros en la nevera y úsalos inmediatamente. Puede volver a procesar, pero no antes de las 12 horas de enfriamiento. Examine bien cada tapa para comprobar si se ha nivelado o curvado en la parte superior antes de la 12ª hora para determinar si no está

sellada. Si tiene forma convexa, es probable que no esté sellada y debe guardarse en el frigorífico hasta que pueda hacer una prueba manual apretando el centro de la tapa y comprobando si se derrama).

Ajuste de la Altitud

Debes conocer tu altitud para ajustar los tiempos de enlatado en consecuencia, tal y como se ha comentado en capítulos anteriores. Esto es crucial para el éxito de tu trabajo, o podrías terminar con un montón de comida desperdiciada

El Método de Envasado en Crudo

Corta el pollo crudo en cubos, colócalos en recipientes con un espacio de cabeza de 1,25 pulgadas, sazona con 0,5 cucharaditas de sal por pinta y procesa en el enlatador. Como la presión de enlatado varía con la altitud, prepara el pollo en consecuencia. Debido a que el pollo no está cocido cuando se coloca en el enlatador, este método de enlatado se conoce como el "método de envasado en crudo". No es necesario poner ningún líquido en los recipientes porque el líquido vendrá de la carne.

Procedimiento para el Método de Envasado en Crudo

Para este procedimiento, necesitarás el pollo y la sal.

- Antes de empezar a limpiar el pollo (no es necesario que te preocupes por la cantidad concreta), prepara tus recipientes y tapas añadiendo sal, y prepara tu enlatadora.
- Corta el pollo en cubos y, con un embudo, introduce los cubos en los tarros, dejando un espacio de 1,25 pulgadas.
- Para las pintas, colócalas en tu enlatadora y procesa durante unos 75 minutos y una hora y media para los cuartos de galón. Si haces mezclas de pintas y cuartos, procesa a una hora y media.
- Sigue las instrucciones de tu enlatadora para que aplique la presión. Coloca los recipientes en una superficie plana y déjalos sin remover durante unas 12-24 horas.

El Método de Envasado en Caliente

También puede enlatar el pollo utilizando el "método de envasado en

caliente", que consiste en calentarlo brevemente antes de colocarlo en el recipiente. Este método permite envasar más pollo en los tarros, mientras que el método de envasado en crudo suele dejar un líquido insuficiente para cubrir el pollo.

Procedimiento para el Método de Envasado en Caliente

- Cocina el pollo hasta que esté hecho a su gusto.
- Si lo desea, sazone cada recipiente de un cuarto de galón con 1 cucharadita de sal. Llene los tarros hasta la mitad con el caldo caliente y los trozos de carne. Ajuste las tapas y deje un espacio de cabeza de 1,25 pulgadas.

Beneficios del Pollo Enlatado

- El pollo enlatado tiene numerosas ventajas. Para empezar, es un fantástico ahorro de dinero. Puede abastecerse de carne enlatada para varios meses comprando toda la cantidad que desee. Esto le ayuda a ahorrar dinero a largo plazo, ya que ahorra en combustible, electricidad, gas y otros gastos relacionados con la cocina.
- Es sencillo y cómodo utilizar el pollo enlatado, ya que no es necesario cocinarlo; basta con recalentar la cantidad que necesites; si no, come el pollo enlatado tal cual.
- El pollo enlatado ahorra energía. No se necesita el congelador para almacenarlo. También se ahorra espacio, ya que la carne enlatada se almacena en estanterías, cajas o donde sea conveniente. Se ahorra dinero en la factura de la luz. Puedes utilizar un abrelatas o un abridor de tarros para abrirla. No es necesario emplear ningún equipo específico.
- Es una forma estupenda de obtener proteínas magras. El valor nutricional del pollo no se ve afectado por el proceso de enlatado. Para algunos, el sabor no es tan agradable como el del pollo fresco, pero se trata simplemente de pollo y agua, con algún saborizante adicional (dependiendo de la marca). Si considera que el pollo es un alimento nutritivo, como debe ser, el pollo enlatado no es una excepción.
- Al eliminar el oxígeno, matar las enzimas y limitar el crecimiento de las bacterias, el moho y la levadura, se eliminan las enzimas que podrían haber causado el deterioro de los

alimentos. Durante el calentamiento, el aire es forzado a salir del tarro, lo que crea un sello al vacío mientras se produce el enfriamiento. El sellado al vacío impide que el aire entre en el producto, lo que podría contaminar los alimentos con bacterias.

Recetas de Pollo Enlatado

Sándwich de Ensalada de Pollo Búfalo

Este es un sándwich fantástico. Está repleto de frutas y verduras y rezuma sabor. Es un poco picante, un poco dulce y muy sabroso. Este plato es adecuado para el almuerzo, el brunch, las cenas de fin de semana y las ocupadas noches de la semana. Puede hacerse con antelación y guardarse en el frigorífico; cuando esté listo para servirlo, remuévelo bien y sírvelo con una cuchara sobre los panecillos, el pan, los croissants o las tazas de lechuga que prefieras. Esta se añadirá a su lista de favoritos. El método de enlatado para esta receta es el de enlatado a presión.

Ingredientes:

- 3 tazas de pollo, cortado en dados
- 2 pechugas de pollo grandes, horneadas
- ½ taza de pimiento rojo, lavado y picado
- ½ taza de trozos de piña, escurridos
- ½ taza de uvas verdes y negras, lavadas y picadas
- ½ taza de apio, lavado y picado.
- ½ taza de zanahorias, peladas y picadas
- ½ taza de cebollas verdes, peladas y picadas
- ½ taza de manzana honey crisp, lavada y cortada en dados

Ingredientes del Aderezo:

- Mayonesa (0,5 taza).
- Un tercio de taza de salsa Frank's Buffalo.
- 1,5 cucharadita de azúcar.
- Jugo de piña de 1/8 de taza.
- 0,25 cucharadita de ajo picado.
- 1 cucharadita de vinagre de vino de arroz.

Instrucciones:

1. Pon la pechuga de pollo en una fuente de horno y sazonar generosamente con sal y pimienta.
2. Hornea durante 30 minutos a 400 grados. Sabrás que está lista cuando introduzcas un palillo y los jugos salgan transparentes.
3. Una vez que esté listo, resérvalo y deja que se enfríe antes de cortarlo.
4. Quita la piel y corta la pechuga de pollo en cuadrados o en trozos del tamaño de un bocado.
5. Añade las cebollas verdes, los pimientos rojos, las zanahorias, el apio, las uvas verdes y negras, las manzanas y las piñas en un bol grande. Añade los trozos de pollo y mezcla con cuidado.
6. Déjalo en la nevera mientras preparas el aliño. Añada el azúcar, el ajo, la salsa búfalo, la mayonesa y el vinagre en un bol para mezclar. Mezcla bien hasta que esté suave.
7. Vierte el aliño sobre la ensalada de pollo y mezcla suavemente. Sirve enseguida extendiendo sobre panecillos de pan de molde o sobre una cama de lechuga. Guarda en la nevera hasta que vaya a utilizarlo.

Wrap de Ensalada César con Pollo

Este wrap de ensalada César de pollo está relleno de bacon asado, pollo, aderezo César, queso suizo, parmesano picante, lechuga crujiente y tomate.

Como el pollo cocido se puede congelar durante varios días, este elegante giro de la mundialmente famosa ensalada César es ideal para preparar la comida rápidamente y desperdiciar menos alimentos.

Rápidamente se convertirá en la comida favorita de toda la familia. Para este método se utiliza pollo enlatado a presión.

Ingredientes:

- 0,5 taza de pollo cortado en rodajas finas 2 lonchas de bacon
- 1 cucharada de aderezo para ensalada César
- 1 pieza de queso suizo 1 cucharada de parmesano
- 3 hojas de lechuga
- 2 a 3 rodajas de tomate
- 1 tortilla (grande)

Instrucciones:

1. Calienta la tortilla en el microondas durante 15 segundos o en una sartén ligeramente engrasada. La tortilla se vuelve más maleable y más sencilla de envolver una vez que se ha calentado.

2. Unta la tortilla con el aliño de manera uniforme y cubre con el parmesano.

3. Añade lechuga, queso suizo, tomates, pollo a la plancha en rodajas y bacon en la parte superior del sándwich. Como estará lleno, enrolle la tortilla firmemente. Disfrute cortando por el medio.

Arroz Frito con Pollo

Esta es una cena sabrosa y sencilla que puedes hacer en tu cocina.

Este plato puede comerse solo o con otros platos de inspiración asiática como el pollo al instante, el pollo con anacardos en la olla, el brócoli salteado o el brócoli con carne. El método de enlatado en crudo es el mejor para esta receta.

Ingredientes:

- Arroz frito
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 1 libra de pechuga de pollo sin piel y sin hueso, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de salsa de soja divididas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 8 cucharadas de cebollas verdes picadas
- 3 zanahorias pequeñas, peladas y picadas (1 taza)
- 1 pimiento rojo grande, picado 4 tazas de arroz integral cocido y refrigerado (o arroz blanco)
- 1 taza de guisantes, congelados
- 3 huevos (grandes)
- Salsa
- Un cuarto de taza de salsa de soja
- 1 cucharadita de néctar de arce
- 2 cucharaditas de vinagre de vino de arroz
- Un cuarto de cucharadita de salsa de pescado
- 1 cucharadita de ajo picado

Instrucciones:

1. Empieza por preparar la salsa de arroz frito. Combina todos los ingredientes en un bol para mezclar y reserva.
2. A continuación, cocina el pollo. En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio/ alto. Pon la pechuga de pollo, y añade también el

condimento de ajo en polvo una vez que el aceite de oliva haya cogido aroma.

3. Añade 1 cucharadita de salsa de soja. Cocina durante unos 5 minutos a fuego medio/alto, o hasta que el pollo esté bien cocido. A continuación, saca el pollo de la sartén, dejando el aceite y el líquido sobrantes.

4. Pon una cucharada más de aceite de oliva en la sartén, y luego sólo las partes blancas de la cebolla verde y las zanahorias, picadas. Cocina durante 2-3 minutos a fuego medio/alto. Después, añade el arroz blanco y sigue salteando durante los siguientes 2-3 minutos.

5. Cocina otros 2-3 minutos con los guisantes congelados y el pimiento rojo. Cocina durante otros 3-4 minutos después de añadir el pollo cocido y la salsa de arroz frito.

6. Reduce el fuego a bajo y haz un pozo grande en el centro de la sartén. Revuelve tres huevos grandes.

7. A los huevos revueltos, mezcla 1 cucharadita de salsa de soja. Deja que los huevos se cocinen en la sartén y dóblalos sobre sí mismos manteniendo los trozos de huevo revuelto más grandes.

8. Inmediatamente después de que los huevos estén bien cocidos, combina todo. Sirve las partes de cebolla verde con el arroz frito con pollo.

Si el pollo enlatado no está ya en tu despensa, te recomendamos que lo añadas porque es flexible, delicioso y barato. Lo mejor es que reduce el tiempo de cocción a la mitad. El pollo enlatado es bajo en grasa y alto en proteínas, por lo que es ideal para todo, desde el desayuno hasta las ensaladas frescas y coloridas y las cenas de relleno como las quesadillas. En los días ajetreados en los que te quedas sin pollo fresco y te olvidas de sacar uno congelado del congelador, el pollo enlatado resulta muy útil.

Capítulo 5

Pescado

En general, el enlatado es una forma excelente de conservar y aumentar la estabilidad de muchos productos alimentarios, incluidos el pescado y otros mariscos similares. Cualquiera puede almacenar proteínas sanas y de alta calidad siguiendo prácticas seguras de procesamiento y conservación. Dado que los alimentos contaminados no son seguros para el consumo humano después del enlatado, es fundamental garantizar la seguridad de las prácticas, la manipulación y los métodos de conservación de los alimentos.

A la gente le encanta pescar, pero puede resultar caro dadas la mayoría de las cuestiones éticas de este sector. Por estas cuestiones, la gente consume pescado y alimentos marinos similares enlatados. Es mucho más barato; sólo cuesta unos pocos dólares la pieza, y puede permanecer almacenado en los armarios hasta cinco años, lo que reduce considerablemente el desperdicio de alimentos. También requiere menos recursos, porque el uso de botes estables en el tiempo elimina la necesidad de congelar.

¿Por qué Necesitas Enlatar Pescado Fresco?

Algunas personas piensan que enlatar el pescado recién capturado en casa es una forma ridícula de conservarlo. Puede que incluso les preocupe la seguridad, el olor y otros posibles peligros. Por suerte, si adopta los sencillos métodos que se comentan, enlatar el pescado puede ser un proyecto rápido de una tarde, que dará como resultado una abundancia de alimentos enlatados para su despensa.

Antes de la invención de los métodos avanzados de refrigeración, el ser humano tuvo que crear nuevas e innovadoras formas de enlatar o conservar el pescado y otros mariscos durante períodos prolongados. Se han utilizado varios métodos de conservación del pescado, como el secado, la salazón, el ahumado y el encurtido. Incluso en la actualidad, el enlatado de pescado y marisco recién capturado es una opción viable si se dispone de un frigorífico o de una modesta nevera independiente.

A pesar de la aparición del frigorífico, los alimentos enlatados han seguido siendo un alimento básico en los hogares de Estados Unidos.

Piense en la cantidad de conservas de atún, caballa y otros mariscos que puede encontrar en las tiendas de alimentación. En lugar de pagar los altos precios de las tiendas de mercado por una simple lata de pescado, puedes hacer un montón de botes de tu pescado preferido en una tarde por una décima parte del precio de mercado.

Qué Necesitará para Empezar el Enlatado

- Pescado fresco
- Una enlatadora a presión
- Un cuchillo afilado para filetear

- Envases de vidrio para conservas (en tamaños de una pinta o media pinta)
- Cintas y tapas para mantener los tarros cerrados

A la hora de elegir un enlatador a presión, tenga en cuenta que los enlatadores a presión con dial y con peso son los más adecuados para este tipo de enlatado. Utiliza siempre un enlatador a presión que esté en buen estado, sin defectos ni deformaciones visibles.

Además, ningún otro método de enlatado que no sea el de presión es adecuado para procesar el pescado. El método de enlatado en agua hirviendo (baño de agua) no es adecuado para el enlatado de pescado. Para garantizar la eliminación de las bacterias y el correcto sellado del

pescado, la temperatura del enlatador debe ajustarse exactamente a 244 grados Fahrenheit. El método del baño de agua no puede alcanzar temperaturas lo suficientemente altas como para garantizar una esterilización segura y adecuada del pescado y su sellado.

Cuando seleccione tarros de cristal, asegúrate de que han sido sometidos a una prueba de presión para garantizar su seguridad. No querrás que tus tarros de cristal exploten en la cocina, por lo que es crucial que compruebes dos veces que tienes los tarros correctos

Materiales

- Pescado fresco
- Agua
- Salada

- Condimentos

Herramientas

- Bandas y tapas
- Enlatadora a presión con indicador de peso o enlatadora a presión con indicador de dial
- Tarros Mason
- Elevador de tarros

Instrucciones

1. Para eliminar la baba, lava el pescado descongelado con

agua limpia.

2. Deshazte de la cabeza, la cola y las escamas.
3. Corta el pescado en tamaños y trozos que quepan en el tarro tras partirlo por la mitad.
4. Comienza llenando tu olla a presión hasta una profundidad de tres pulgadas y caliéntala.
5. Para esterilizar los tarros y las tapas, lávalos en agua jabonosa al vapor. A continuación, enjuágalos bien con agua limpia.
6. Cuando el pescado esté listo, introdúcelo en los tarros asegurándote de que el lado del tejido del pescado (la piel) quede hacia fuera. Envasar firmemente el pescado, dejando una pulgada de espacio de cabeza en la parte superior del tarro.
7. En este punto, puedes sazonar el tarro con sal o especias adicionales (sin embargo, esto es opcional).
8. Asegúrate de lavar bien las tapas y las bandas de los tarros y asegúrate de salvaguardar las tapas de acuerdo con las directrices oficiales proporcionadas por el fabricante.
9. Cuando tu olla a presión esté totalmente preparada, coloca tus tarros dentro de ella.

Procedimientos de Enlatado

Los pasos a seguir en el proceso general de enlatado de pescado incluyen:

Procedimientos de Preprocesamiento

Los procesos de preprocesamiento que se siguen en el enlatado dependen del tipo de pescado o productos alimenticios que se enlatan. Antes de llenar las latas, hay que hacer toda la limpieza, quitar las partes no comestibles y cortar en tamaños y trozos que puedan caber en las latas, salar, precocinar, ablandar, freír y realizar cualquier otro procedimiento necesario. Aquí es donde surgen las diferencias en los métodos de enlatado para los distintos productos.

Llenado de Latas

Colocar los productos preprocesados en las latas/tarros junto con el medio de relleno adecuado. La cantidad de alimento que se coloca en cada lata varía según el tamaño de cada una. Debe haber suficiente espacio entre la tapa y la parte superior.

Agotar

El vaciado es el proceso de eliminar el aire y los vapores de las latas cargadas. Se realiza empleando vapor o creando un vacío con un compresor. La descarga de aire antes del estrechamiento puede dejar un vacío en el espacio de aire.

Cierre de Latas

El cierre, también conocido como cierre de latas, es el proceso de sellar firmemente la tapa y el cuerpo de las latas y lo realiza una cerradora. Los cierres de las latas deben ser herméticos para evitar el intercambio gaseoso entre el entorno y la parte interior de la lata.

Tratamiento Térmico (Retorting)

Este proceso requiere un calor muy elevado. Los botes cerrados se calientan a un calor muy alto para destruir los microorganismos patógenos que causan el deterioro. Es absolutamente crucial que este paso se realice correctamente. El tipo de producto que se va a enlatar y el tamaño de la lata lo determinan el tipo de producto que se va a enlatar y el tamaño de la lata.

Enfriamiento

Las latas se enfrían hasta alcanzar la temperatura ambiente. Las latas frías pueden ahora marcarse y almacenarse.

Esterilización

No todo el pescado necesita ser procesado por calor. Las anchoas, por ejemplo, se marinan en salmuera y luego se envasan en latas sin más procesamiento porque la concentración de sal impide la actividad microbiana. En esta forma, pueden consumirse en cantidades ínfimas y suelen utilizarse como salsa o saborizante en otras comidas.

Si se va a utilizar la esterilización por temperatura como técnica de conservación, es fundamental comprender el efecto del tratamiento térmico extremo.

Los beneficios del Enlatado

- Los alimentos enlatados son seguros y no perjudican la salud.
- El pescado enlatado está listo para ser servido con muy poca preparación adicional en la mesa.
- El pescado enlatado es accesible en cualquier momento y en cualquier lugar.
- El pescado enlatado no necesita ningún tipo de almacenamiento especializado, como un congelador. La conservación a temperatura ambiente es suficiente.
- Se trata de un tipo de alimento concentrado, ya que se eliminan las partes no comestibles de los alimentos.
- El pescado enlatado tiene una larga vida útil: años en lugar de meses. La vida útil es de aproximadamente dos años.
- Se puede enlatar una gran variedad de pescado.

Diferentes Tipos de Pescado Enlatado

Intenta siempre utilizar el pescado más fresco disponible cuando decidas qué pescado va a enlatar.

Si se captura el pescado, hay que matarlo lo antes posible tras su captura. Esto prolongará la vida útil del pescado. Antes de almacenar el pescado en la nevera hasta que esté listo para ser enlatado, destrípalo, lávalo y límpialo meticulosamente.

Salvo el atún, casi todos los pescados grasos pueden enlatarse. Algunas de las especies de pescado favoritas para el enlatado son:

- Salmon

- Trucha
- Cabeza de acero
- Caballa
- Azul
- Arenque

Diferentes Recetas de Enlatado de Pescado

Receta de Salmón Enlatado

Esta fórmula de salmón enlatado es una forma rápida y sencilla de conservar el salmón. El enlatado es una forma eficaz de conservar este pescado porque sólo requiere dos ingredientes: el filete de pescado y el condimento.

Este tipo de pescado se puede utilizar para hacer sándwiches, pasteles de salmón, comerlo como un importante pastel de salmón o como un bocado de proteínas esencial mientras se viaja o se acampa. También se puede añadir a los espaguetis y a los vegetales. ¡También se puede comer directamente de la lata!

¿Por Qué Deberías Enlatar Tu Salmón?

Enlatar el salmón le permite ahorrar espacio en el congelador porque el salmón enlatado tiene una larga vida útil y se almacena fácilmente a temperatura ambiente.

Puedes comer salmón tierno siempre que quieras, sin necesidad de

esfuerzo. Por lo tanto, gastar tiempo y esfuerzo extra enlatando este pescado merece totalmente la pena, y siempre tendrá salmón disponible.

Además, enlatar este pescado te permite elegir el de mejor calidad posible. Si prefiere el salmón recién capturado o el marisco ecológico, puede enlatarlo fácilmente, ya que no se le añaden conservantes ni productos químicos.

¿Por qué el procesamiento del salmón requiere el enlatado a presión?

Para conservar el salmón y otros pescados y hacerlos seguros para el consumo humano, deben ser procesados de una manera particular. Sólo el enlatado a presión puede hacer que el salmón enlatado sea seguro para el consumo humano.

El bajo nivel de acidez de la lata y un entorno con poco oxígeno pueden ser, sin esfuerzo, el ambiente ideal para los microbios que podrían verse en cualquier lugar y causar una toxicidad que es potencialmente devastadora para los seres humanos. Para destruir estos microbios y sus patógenos, los alimentos deben prepararse a una temperatura elevada concreta y mantenerse a esa temperatura concreta durante un periodo de tiempo determinado.

Cómo Preparar el Salmón Enlatado

Ingredientes

- Un salmón (preferiblemente sin piel ni espinas). Se puede añadir pimienta y un poco de aceite, pero son opcionales.
- Método de enlatado
- Enlatado a presión

Instrucciones

1. Llenar los tarros de medio litro con trozos de salmón. Si utilizas el salmón con su piel, asegúrate de que el lado de la piel del salmón esté en el exterior. Espolvorea con sal sazonadora, dos granos de pimienta por cada tarro y un poco de aceite. No añadas agua; el salmón expulsará su propio líquido. A continuación, limpia los bordes de los tarros con un paño limpio y húmedo. Luego cúbrelos con un tapón antes de cerrarlos herméticamente.

2. Llene la enlatadora a presión con unos centímetros de agua después de colocar el revestimiento en el fondo de su enlatadora a presión.
3. Coloca los tarros dentro de tu enlatadora a presión y deja que se procesen durante dos horas a diez PSI, o sigue las directrices de tu enlatadora a presión.
4. Baja el fuego, dejando que el manómetro baje de forma natural.
5. Levanta la tapa, comienza a sacar tus tarros, apártalos y deja que se enfríen a temperatura ambiente.
6. Retira los anillos, limpia el interior de los tarros con agua caliente y jabón y guárdalos a temperatura ambiente.

Receta de caballa Enlatada de Cheryl Wixon

Durante siglos, la caballa ha sido un elemento básico de la cocina de Maine. La caballa frita recubierta de harina de maíz o frita con grasa de tocino es un plato popular para el desayuno.

La caballa es gris y aceitosa cuando está cruda, pero se vuelve blanquecina, crujiente y húmeda cuando se hierve. La caballa es un pescado de alto valor nutricional, rico en vitamina B12, y una buena fuente de ácidos grasos omega-3. La caballa también es rica en calcio cuando se enlata con espinas.

Ingredientes

- Caballa entera
- Especias para encurtir (opcional)
- Tarros de medio litro con tapa
- Sal marina

Instrucciones

1. Mata la caballa inmediatamente después de pescarla y guárdala en la nevera hasta que estés preparado para enlatarla.

2. Enjuaga la caballa con agua fría. Quítale la cabeza, las escamas y la cola. No retires las espinas del pescado, ya que se ablandan durante la elaboración y tienen un alto contenido en calcio.

3. Llena los tarros con los trozos de pescado hasta la mitad. Deja una pulgada de espacio en la parte superior del tarro. Añada media cucharadita de sal o de especias para conservas. No añada agua. Lava bien los bordes de los tarros y retira el aceite de pescado de alrededor del tarro.

4. Si está utilizando un enlatador con indicador de presión, procese la caballa a 11 libras de presión. Si está utilizando un enlatador a presión con manómetro, ajústelo a 10 libras de presión y cocine durante 1h40

5. Sacar con cuidado los tarros de la enlatadora a presión. Deja que se enfríen a temperatura ambiente. Inspeccione los sellos, limpie los tarros si es necesario y etiquete su producto final.

Receta de Trucha Enlatada de Serena

Ingredientes

- Trucha limpia, sin cabeza y sin cola
- Sal marina

Método de enlatado

- Enlatado a Presión

Equipment and Tools

- Tarros de una pinta con tapas y bandas
- Una olla a presión
- Un paño de cocina fresco
- La rejilla de alambre
- Un elevador de tarros

Instrucciones

1. Inspecciona si hay defectos, luego lava y desinfecte los tarros
2. Deja una pulgada de espacio de cabeza y añada media cucharadita de sal marina.
3. Cierra bien los tarros, pero ten cuidado de no hacerlo con demasiada fuerza, o se romperán.
4. Añade tres pulgadas de agua a la rejilla del enlatador.
5. Sella el enlatador y hervir a 11 libras de presión durante 1h40.
6. Apaga el fuego y deja que los tarros se enfríen de forma natural.
7. Retira los tarros con cuidado y colócals sobre un paño de cocina para asegurar el cierre. Guarda los que no lo hagan en la nevera para utilizarlos más tarde.

Receta de Arenque Enlatado de Cook

Como el arenque se estropea rápidamente, suele servirse en escabeche, sazonado o ahumado. El arenque es muy delicioso en todas sus formas, pero hay algo muy especial en la forma enlatada y en escabeche que lo hace tan popular, sobre todo en Europa.

Probablemente se deba a los sabores ácidos del zumo de limón y el vinagre, que equilibran la grasa de los filetes, ricos en los beneficiosos ácidos grasos omega-3. La cebolla, el edulcorante y los condimentos le añaden sabor.

Ingredientes y Herramientas

- Arenques
- Sal marina
- Agua dulce
- Tarros

Método de Enlatado

- Enlatado a Presión

Instrucciones

1. Empezar por limpiar y desescamar el pescado.
2. Cortar en tamaños compatibles con los tarros.
3. Sumerge el pescado en salmuera (agua salada) durante

media hora.

4. Aclara en agua limpia y carga los tarros herméticamente, dejando una pulgada de espacio para la cabeza.
5. Procesa durante una hora a 10 libras de presión.

Receta Casera de Atún Enlatado

El atún enlatado en casa y envasado en aceite es delicioso, escamoso y sabroso, un poco más que la mayoría de las variantes de los restaurantes. Como el atún, al igual que otros pescados, es poco ácido, debe enlatarse utilizando un enlatador a presión de calibre pesado. La presión genera una temperatura superior al punto de ebullición, matando cualquier microbio que pudiera causar el deterioro del alimento.

Ingredientes

- Atún deshuesado y sin piel
- Sal Kosher
- Aceite de oliva

Instrucciones

1. Pon a hervir una olla de seis litros llena de agua. Calienta seis recipientes de media pinta con tapas y tapones durante medio minuto en agua caliente hirviendo. Mueve los recipientes, las bandas y las tapas y deja que se sequen de forma natural.

2. Corta y tira la línea de sangre o cualquier tejido blando del atún.

3. El pescado debe cortarse en trozos de 2,5 a 3 pulgadas. 4. Introduzca los trozos de atún en los recipientes, cortándolos y ajustándolos según sea necesario, dejando una pulgada de espacio libre en la parte superior.

4. Rellena los espacios vacíos de los bordes de los recipientes con trozos de atún.

5. Llena cada tarro con media cucharadita de sal kosher y suficientes aceitunas para cubrir el pescado, dejando exactamente 34 pulgadas de espacio debajo de cada borde.

6. Raspa el pescado de los bordes de los recipientes con una navaja, para que el aceite llegue a todas partes. Limpia los bordes con una toalla húmeda y caliente, séllalos con las tapas y aprieta las bandas.

7. Coloca los recipientes cerrados en el nivel superior de tu estantería y vierte suficiente agua caliente para cubrirlos. Siga el manual de instrucciones para asegurar la tapa de la olla a presión.

8. Caliente la olla a presión a una temperatura muy alta durante diez minutos, dejando que el vapor salga por la válvula. 9. Baja la olla y esperar de treinta a cuarenta y cinco minutos para que la presión se reduzca a cero. Espera dos minutos antes de retirar la tapa del enlatador con cuidado de no quemarse con el vapor.

9. Con ayuda de unas pinzas o de unos elevadores de tarros, coloca los recipientes en un paño limpio sobre la encimera de la cocina y enfríalos durante doce horas. Si los envases están aceitosos, límpielos con una toalla empapada en vinagre blanco. Si los envases no están bien asegurados, refrigéralos inmediatamente y cómete el atún antes de dos días.

Preguntas Frecuentes

¿Es Posible Enlatar Pescado en una Enlatadora de Agua Hirviendo?

R: No. Porque el pescado debe procesarse a una temperatura de 118 grados centígrados. Sólo debe utilizar un enlatador a presión.

¿Se Puede Enlatar Cualquier Tipo de Pescado?

R: No. Sólo algunos tipos de pescado son adecuados para el enlatado. Un pescado graso, como el salmón, el arenque, la caballa, la anjova o la trucha, es perfecto.

¿Es Posible Enlatar Pescado Ahumado?

R: Sí. El procedimiento difiere del de la conserva de pescado fresco en algunos aspectos.

¿Debo Quitarle las Espinas al Pescado antes de enlatarlo?

R: No. Una vez enlatado el pescado, las espinas se ablandan y añaden nutrientes y un aspecto crujiente al pescado.

Ahora que entiende los fundamentos de la elaboración de enlatados de marisco fresco, puede tener todo el pescado que quiera en su tienda. El pescado enlatado sirve como fuente de proteínas de emergencia para abastecer su despensa para las personas que simplemente buscan desarrollar sus habilidades de autosuficiencia.

Piensa en lo bien que sabrá tu pescado enlatado casero la próxima vez que compre una lata de caballa o de atún en la tienda, así que empiece a preparar las tuyas propias de inmediato.

Capítulo 6

Encurtidos y Relish

Utilizados a menudo como condimentos, alimentos básicos o para acompañar hot dogs, hamburguesas, sándwiches, o incluso para comerlos solos, los encurtidos y relishes son una nutritiva mezcla de hierbas picadas, frutas o -en el caso de los encurtidos- principalmente vegetales que se almacenan en tarros. Siempre son un complemento suntuoso o una alternativa a las salsas en las comidas.

A pesar de ser famosos por su dulzura y por el sabor añadido a los platos con los que se sirven, los encurtidos y los relishes también son conocidos por sus altos componentes nutricionales y por su facilidad de preparación, ya que se pueden hacer en casa fácilmente.

¿Qué Son Los Encurtidos?

Los encurtidos de pepinos se conocen generalmente como pepinillos en los Estados Unidos de América o gherkins en el Reino Unido y algunas otras partes del mundo. Se trata de pepinos cortados en rodajas y conservados en encurtidos después de haber sido remojados en vinagre, salmuera u otras soluciones similares y dejados fermentar durante un tiempo.

Los encurtidos son fáciles de hacer y se presentan en varios sabores, cada uno con sus propios métodos de preparación y conservación. Mientras que algunos se conservan mediante métodos tradicionales de fermentación natural y concentración de salmuera, otros requieren vinagre y almacenamiento en el frigorífico.

Los encurtidos son un complemento alimenticio muy nutritivo y actualmente están de moda por su alto contenido en probióticos. También contienen cantidades moderadas de vitamina K y sodio, aunque los encurtidos agrios contienen más sodio que el pepino dulce encurtido.

¿Qué Son los Relishes?

Los relishes son productos cocinados a base de hierbas, frutas y vegetales picados o encurtidos que se utilizan como condimento o guarnición para acompañar sándwiches o hamburguesas o para añadir sabor a un alimento básico. El relish puede ser de un solo tipo o una

mezcla de frutas y vegetales picados fina o toscamente, con una textura que varía según el estilo de corte de los ingredientes; un relish como condimento no es una salsa suave.

Un relish puede adoptar muchas formas: chutney, chow-chow, relishes dulces y relish chileno para perritos calientes o salsa americana. Existen dos variedades de relish de encurtidos en el mercado. Los más populares en Estados Unidos son el relish para hamburguesas y el relish para hot dogs.

Otras variedades notables del relish son:

- Kachumbari - se encuentra en el este de África.
- Cwikła - Relish polaco
- Relish de arándanos.
- Chermoula - elaborado principalmente con hierbas y especias.
- Relish de la India.
- Kuchela.
- Mostrada - elaborada como reserva de fruta / encurtido o chutney.

Los relishes se elaboran con un sabor que complementa el alimento con el que se sirve. Los relishes también tienen un valor nutricional, ya que son buenas fuentes de vitamina A y K. También contienen pocas grasas saturadas y colesterol.

Cómo se Preparan los Encurtidos

Los encurtidos son sencillos de hacer y almacenar y cualquiera puede hacerlos en casa con la receta adecuada y los ingredientes necesarios. Se pueden hacer con cualquier pepino, pero los pepinos persas son ideales para llenar tarros de una pinta.

Limpia bien los pepinos con un cepillo para vegetales y agua corriente para asegurarte de que están frescos y sin magulladuras ni manchas. Los pasos que se indican a continuación le ayudarán mucho a preparar los encurtidos caseros.

Recoge Tus Vegetales

Tus encurtidos caseros sólo serán tan buenos como tus vegetales. Seleccionar pepinos frescos, maduros y sin magulladuras es un paso fundamental para conseguir que tus encurtidos sepan tan bien como

los imaginas.

Seleccione pepinos y vegetales que tengan casi el mismo tamaño. Cuando elija los vegetales para encurtir, lávelos bien, quíteles los tallos y utilice los vegetales lo antes posible. Recuerda que debes cortarlas del mismo tamaño, independientemente de la forma en que las cortes, para que la salmuera penetre en el encurtido de manera uniforme.

Preparación del Sirope de Encurtido

El sirope de encurtido suele ser su solución de vinagre de salmuera; acertar en esta parte también es esencial para la conservación y el sabor de sus encurtidos. La receta de encurtidos que elija determinará el líquido a preparar para el encurtido. Utilice el tipo de sal especificado. La sal para la salmuera debe ser pura, gruesa y no contener yodo. El yodo oscurece los encurtidos. Se debe utilizar un vinagre con un 5 por ciento de acidez para obtener un almíbar con mucho sabor.

Añadir Especias

Dependiendo de su gusto, puede jugar con las especias. Para intensificar la combinación de sabores, se añaden hierbas, ajo, especias enteras y otros ingredientes al jarabe de encurtido. Para obtener más calor, los copos de pimienta roja harían el truco; para el dulzor, probablemente debería añadir más azúcar.

Almacenamiento

El último paso es combinar todos los pasos y dejar que la naturaleza siga su curso. Puede guardar sus encurtidos en el frigorífico o ponerlos en la estantería después de guardarlos en un tarro.

Cómo se Preparan los Relishes

Hacer tus propios relishes te ayuda a evitar los aditivos de las versiones compradas en la tienda. Resultan más dulces y económicas. Hemos reunido unos cuantos pasos para preparar tus relishes caseros.

1. Reúne los Ingredientes - Los pepinos, las cebollas, los pimientos, la sal, el vinagre, los edulcorantes y las especias son los ingredientes principales para hacer los condimentos.

2. Procesamiento - Pica los pepinos, el pimiento y las

cebollas y pon las verduras en un bol. Espolvorea con sal, cúbrelas con agua fría y déjalas reposar un rato. Escurra bien para eliminar la mayor cantidad de agua posible. Combina las especias, el azúcar y el vinagre en una olla y deja que hierva. Añade los vegetales escurridos y caliéntalos durante unos minutos.

3. Almacenar - Vierta el condimento en tarros ya esterilizados y ciérrelos bien. Asegúrate de eliminar las burbujas de aire y mantener el tarro hermético. Disfruta de tu relish casera.

Métodos de Enlatado Asociados a los Encurtidos

Hay dos métodos que se pueden utilizar para hacer encurtidos.

1. **Encurtido Rápido:** Se trata de un proceso rápido y sencillo que consiste en poner los pepinillos en jarabe de encurtir y esperar un tiempo. Este método también se conoce como encurtido de nevera. Los encurtidos hechos con este método pueden conservarse en el frigorífico durante varias semanas o meses, pero es mejor consumirlos a tiempo antes de que pierdan su crujido.

2. **Método del Baño de Agua:** Este método consiste en esterilizar los tarros en agua caliente antes de añadir los encurtidos para su almacenamiento. En este proceso, los tarros de alimentos ya hechos se calientan en agua durante algún tiempo, lo que ayuda a conservar los alimentos durante aproximadamente un año si se procesan correctamente.

Métodos de Enlatado Asociados a los Relishes

El enlatado en baño de agua es el método más seguro asociado a la conservación y enlatado de condimentos. Los procesos se pueden realizar en casa para garantizar la correcta conservación de los relishes.

1. En primer lugar, los tarros requieren limpieza y esterilización.

2. Llene una olla grande con agua y déjela hervir a 180˚F.

3. Introduce los tarros que quieras esterilizar en el agua y déjalo durante unos quince minutos, manteniendo los tarros cerrados con su tapa.
4. Retira los tarros con un elevador de tarros y colócalos sobre una toalla o superficie limpia.
5. Deja que se sequen antes de proceder a su uso.
6. Añade tus condimentos en el tarro y deja que se enfríen.
7. Retira el contenido derramado del tarro con una toalla de papel humedecida, elimina las burbujas de aire y séllalo.
8. Colócalo en agua caliente y llévalo a ebullición antes de sacarlo para que se enfríe.
9. Guarda en un lugar fresco y seco.

Este método puede conservar el relish hasta un año.

Diferencias entre los Encurtidos y los Relishes

Tanto los encurtidos como los relishes son condimentos deliciosos, pero tienen diferencias. Aunque se encuentran sobre todo en los sándwiches y los hot dogs, estos dos alimentos similares difieren significativamente.

Encurtidos

Los encurtidos son pepinos que han sido encurtidos en una solución de vinagre o salmuera. Se elaboran poniendo el pepino en remojo en una solución salina, pero esto no es tan común como la salmuera, que consiste en hervirlos en vinagre durante varias horas. Los más comunes son los encurtidos en rodajas, pero existen muchas otros vegetales encurtidos, como el maíz entero y los tomates en mazorca. Los encurtidos también se hacen con pepinillos y pepinillos agrios (los pepinillos agrios se llaman comúnmente pepinillos de eneldo).

Relish de Pepinillos: El encurtido se hace con pepinos picados y mezclados con especias como semillas de cilantro, cúrcuma en polvo (que le da su color amarillo brillante), semillas de mostaza, azúcar, sal, cebollas y, a veces, semillas de apio.

Relish

El relish es un condimento producto de vegetales picados y se sirve

mejor con hot dogs y hamburguesas. Suele ser una vinagreta o una salsa de barbacoa, pero también puede hacerse con fruta. El relish se describe simplemente como una salsa espesa y picante hecha con vegetales.

Tipos de Encurtidos

¿Todavía le parecen interesantes los encurtidos? ¡Pues siga leyendo!

Pan y Mantequilla

El tipo de encurtido más conocido es el de pan y mantequilla, que es sencillo de hacer. Los encurtidos de pan y mantequilla se hacen con azúcar, pepinos, vinagre, agua y especias. Son una buena opción para enlatar porque no requieren vegetales frescos, y el cloruro de calcio de la sal los mantiene frescos sin necesidad de refrigeración. Estos encurtidos tienen un agradable sabor a ajo y especias que va bien con hamburguesas o hot dogs. Se trata de pepinos en encurtido marinados en una solución de azúcar, vinagre y especias que son populares en los Estados Unidos de América. Pueden ser enlatados o congelados. Suelen ser más dulces que otros encurtidos debido al dulzor del líquido en el que se han marinado. Se diferencian de los encurtidos dulces y sabrosos porque están aromatizados con cilantro y otras especias similares.

Encurtidos en Salmuera

Los encurtidos agrios se elaboran tradicionalmente mediante la fermentación natural en salmuera. El proceso de fermentación depende en gran medida de la bacteria Lactobacillus, que se elimina durante los procesos de envasado y recolección comercial. Sin embargo, se reintroduce añadiendo productos fermentados a las verduras, como el pan o el chucrut.

Eneldo

El eneldo es una hierba y una buena fuente de vitamina K, vitamina C, hierro y calcio.

Pepinillos

Los pepinillos son un tipo de encurtido que se utiliza principalmente en sándwiches y ensaladas. Los pepinillos son pepinos con forma de cubo que suelen medir unos 5 centímetros. También se pueden utilizar pepinillos baby, versiones más pequeñas con un sabor más dulce. Para

hacer pepinillos, tendrá que cortar el extremo de la flor del pepino para que no germine y luego cortarlo en cubos o lanzas (según el tipo que pida su receta).

La receta de los pepinillos varía bastante; algunos necesitan vinagre y otros no; a algunos se les añade azúcar; algunos requieren calor o cocción y otros no. Sin embargo, todas tienen pasos similares:

- Lava y pela bien los pepinos
- Córtalos en cubos o en lanzas
- Si utilizas especias para encurtir, mézclalas con el agua antes de hervirlas

Eneldo kosher

Los eneldos kosher son encurtidos que se elaboran con salmuera hecha con sal kosher. También se conocen como " Eneldo agrio" por el nivel de acidez de la salmuera, que les da un sabor agrio.

Se elaboran de la misma manera que los encurtidores judíos tradicionales, añadiendo eneldo y ajo a una concentración más natural de salmuera. En Nueva York, un encurtido de eneldo kosher "completamente agrio" está totalmente fermentado, mientras que un encurtido de eneldo kosher "medio agrio" tiene un color verde brillante y está crujiente, pero ha pasado menos tiempo en la salmuera.

Remolacha

Las remolachas son hortalizas de raíz que pueden consumirse crudas o cocidas. Tienen un alto contenido en fibra, vitaminas C y A, hierro y otros nutrientes.

Las remolachas deben lavarse bien antes de comerlas crudas. Después de lavarlas, corta la parte superior y pélalas.

Coliflor

La coliflor es el complemento perfecto para cualquier plato de encurtidos, ya que es crujiente y visualmente atractiva. La coliflor en encurtido debe servirse junto a platos como sándwiches, tacos y hamburguesas. También es estupenda cuando se sirve con cócteles. Para hacer coliflor en encurtido:

1. Lava la cabeza de coliflor, divídela en ramilletes y retira las hojas o los tallos de los ramilletes. Hierve 4 tazas de agua en una olla a fuego alto, añade los ramilletes de coliflor y cocínalos durante 3 minutos. Con un colador, escúrrelos bien sobre un bol.

2. Invierte el colador sobre un bol grande para que el exceso de líquido escurra hacia el bol sin que los sólidos vuelvan a la olla; reserva 3 cucharadas de líquido de cocción y desecha el líquido restante). Pasar los ramilletes de coliflor escurridos a una cacerola mediana con el líquido de cocción reservado. Añade el ajo. El sabor del ajo es

neutro, pero le da un toque especial que no se consigue con otros ingredientes. Puedes usar ajo fresco, o puedes probar con dientes secos si buscas algo más fuerte.

3. La buena noticia es que los encurtidos de ajo y eneldo añaden 2 cucharaditas de sal, y se pone la mezcla a fuego medio hasta que se vuelva a secar por completo (unos 10 minutos), removiendo de vez en cuando si es necesario a lo largo del proceso para asegurar un tiempo de secado uniforme en todo el periodo.

Ajo Eneldo

El ajo es otro gran elemento para los encurtidos. No es difícil de hacer; mezcle su salmuera, corte sus pepinos y cebollas en lanzas y échelos todos en tarros con un poco de eneldo y semillas de mostaza secas al final del tiempo de procesamiento si lo desea.

Relish de Encurtidos Dulces

El relish de encurtidos dulces contiene pepinos, cebollas, especias y pimientos. Se utiliza como condimento para hot dogs, ensaladas y hamburguesas. También puede acompañar platos como las alubias al horno o la ensalada. El relish de encurtidos dulces debe conservarse en el frigorífico durante unas dos semanas o congelarse durante meses.

Encurtidos de Pepinillos Dulces

Los pepinillos dulces son redondos, pequeños y amarillos. Como no son picantes, se les conoce como el pepinillo más dulce de todos los pepinillos. Son sencillos de hacer. Sólo tiene que comprar un tarro de rodajas de encurtidos frescos de eneldo, extraer una pequeña cantidad del líquido del tarro y añadir sus propios sabores, como azúcar moreno, miel o cebolla, si quiere más sabor. Una vez cocidos, colócalos en otro tarro con tapa y resérvalos hasta que se enfríen por completo antes de comerlos.

Un encurtido es un tipo de alimento utilizado principalmente como condimento o ingrediente. Puede hacerse con casi cualquier vegetal, pero los pepinos son los más comunes, y los pepinos se suelen encurtir en vinagre y agua salada porque estos ingredientes conservan el vegetal. Los encurtidos son condimentos para sándwiches, hot dogs y hamburguesas, especialmente en la cocina americana.

El encurtido es una forma de conservar los alimentos, por lo que

aumenta su vida útil más que las verduras frescas. Al hacer encurtidos de vegetales como los pepinos, se puede disfrutar de ellos durante todo el año; en lugar de tenerlos sólo durante ciertas temporadas.

Tipos de Relish

Relish de Tomate

Las salsas de tomate se elaboran con tomates rojos maduros. La fruta se cuece hasta que se ablanda y luego se le añade vinagre y azúcar, así como especias. Estos condimentos agridulces se utilizan a menudo en los sándwiches como aderezo.

Relish Dulce de Aperitivo

Este relish tiene un sabor dulce y suave y puede utilizarse con hamburguesas y perros calientes, en sándwiches, como aderezo y en salsas. Se sirve como aperitivo o guarnición.

Relish de Encurtidos Picantes

Este relish picante puede servir como aperitivo o utilizarse sobre vegetales, carne y sándwiches. Corta en rodajas los pepinos crudos y colócalos en un recipiente con tapa con una taza de vinagre y 1/2 taza de azúcar. Mezcla bien y refrigera (de preferencia toda la noche). Al día siguiente, escurra completamente el líquido de los pepinos; añada una taza de cebollas picadas, una cucharada de mostaza seca, dos cucharadas de azúcar moreno y dos cucharaditas de sal (o al gusto), una cucharadita de pimienta (o al gusto). Mezcla bien y tapa bien el tarro. Guárdalo en la nevera hasta que lo necesites para usarlo.

Chutney de Piña

El chutney de piña es también una salsa picante que puede servirse con pescado, aves o carne.

Aunque es delicioso para el paladar, no es muy fácil de hacer en casa, así que si no quieres pasar tiempo en la cocina probando diferentes recetas de chutney de piña pero aún quieres disfrutar de su sabor dulce y picante, ¡adelante, compra uno en el supermercado! También es bueno para acompañar platos de desayuno como tortitas o gofres.

Preparar aliños no es difícil, pero debes asegurarte de que aplicas las pautas de seguridad para usar un enlatador al baño María correctamente para garantizar que los alimentos sean saludables

Sigue estos pasos para preparar y conservar los relishes de forma segura:

1. Saca los tarros calientes con los elevadores de tarros de sus enlatadores de agua hirviendo.
2. Mientras aún están calientes, utiliza un embudo para tarros o introdúcelo en ellos con un cucharón
3. Asegúrate de que el tarro utilizado ha sido probado (prueba con una varilla magnética) inmediatamente después de ser llenado con comida y sellado. Si las tapas no cierran bien, deseche las tapas y empiece de nuevo con tapas nuevas y alimentos en tarros nuevos. El tiempo de procesado debe prolongarse 5 minutos por cada 1/4 de pulgada adicional de espacio de cabeza que quede en cada tarro en este punto; si hay más, ¡deséchalo!

Capítulo 7

Condimentos

Sin condimentos, la mayoría de los alimentos no se disfrutarían como ahora. Un condimento es una sustancia consumible que se añade a los alimentos, normalmente después de su preparación, para mejorar el sabor o complementar la cocción. El condimento realza el sabor del plato y le añade color y textura para hacerlo más agradable y sabroso. Permite personalizar el sabor de un plato. Los condimentos pueden tener diferentes marcas, ya que la preferencia de las personas suele variar.

La mayoría de las veces, los condimentos se confunden con las especias y se utilizan indistintamente con los condimentos. La especia es un ingrediente que se utiliza habitualmente durante la preparación de los alimentos para añadir aroma y sazonar el plato. Ejemplos de especias son el jengibre, la sal, la canela, la guindilla y otras similares. Por otro lado, un condimento se utiliza para realzar el sabor y la calidad de los alimentos y suele añadirse al final del proceso de cocción. En pocas palabras, un condimento es un polvo o una salsa. Ejemplos de condimentos son la miel, el azúcar, la mayonesa, la Nutella, el ketchup y otros.

Cómo se Fabrican los Condimentos

Los condimentos pasan por procesos de fabricación especiales. En el proceso de fabricación se utilizan varios tipos de maquinaria y equipos, cada uno de los cuales tiene su propia finalidad. Pero, sobre todo, cada condimento surge de una receta. Cada artículo tiene una receta para garantizar la consistencia y tener un punto de referencia en caso de mejora. Alimentos como vegetales, frutas, partes de plantas, colorantes y productos químicos comestibles como conservantes se mezclan en una serie de procesos para hacer un condimento. Un condimento puede contener dos o más especias o ser un extracto de una especia. Por ejemplo, la cebolla en polvo se obtiene principalmente de la sal y la cebolla, que son especias.

La producción de condimentos no requiere mucho tiempo y energía porque las máquinas han facilitado y agilizado su producción. La producción implica el tratamiento previo y la preparación de los

ingredientes antes de su elaboración. Básicamente, una vez probada la receta, se clasifican los ingredientes especiales necesarios y se añaden en las proporciones y el orden adecuados, y se produce el condimento.

Procesos en la Producción de Condimentos

Los procesos de producción de condimentos incluyen el refinado, la molienda, la esterilización, la pasteurización, la limpieza y la fermentación.

- El refinamiento es cuando se eliminan las impurezas y los materiales no deseados de la sustancia.
- La esterilización se realiza para destruir los organismos que pueden inhibir la vida del condimento. Para ello se utiliza una combinación de alta presión, calor, irradiación y filtración.
- La limpieza sirve para garantizar que el producto no se contamine. Este es un paso costoso en el procesamiento de condimentos, ya que normalmente se necesitan máquinas.
- La molienda es la reducción del tamaño de las partículas.
- La fermentación es un proceso químico en el que la glucosa se descompone sin aire.
- La pasteurización es el calentamiento suave de los productos alimentarios para matar las bacterias dañinas y otros organismos causantes de enfermedades. Productos como los huevos, los zumos, las bebidas, el alcohol y los productos lácteos deben ser pasteurizados para que su consumo sea más seguro.

Algunos condimentos, como las salsas, requieren una reducción de la cocción o la suspensión de la grasa en agua para obtener un producto concentrado. En el caso de los condimentos que incluyen frutas, se utilizan frutas frescas o el exprimidor. También se eliminan las semillas con la ayuda de coladores. Mientras que para los que implican el uso de vegetales, se requieren picadoras, peladoras y cortadoras.

El resumen de la elaboración es conseguir los ingredientes y conocer el orden y las proporciones en que deben utilizarse.

Enlatado

El enlatado de un producto mejora su eficacia y atrae a los clientes.

Para ello es necesario un buen etiquetado y diseño del producto y una solución de llenado higiénica para su distribución. Dependiendo del tipo, los condimentos se envasan de diferentes maneras. Algunos alimentos procesados se envasan con envoltorios, cajas, papel de aluminio, latas, espuma, botellas, etc. Por lo general, los condimentos se envasan en latas, ya que requieren un recipiente hermético para que duren más tiempo.

El enlatado es el proceso por el que se aplica calor a los alimentos sellados en un tarro para matar los microorganismos que causan su deterioro y conservarlos durante mucho tiempo. El calor también elimina el aire de los tarros. El método preferido de enlatado es el de baño de María. Se utiliza para los alimentos muy ácidos, como los tomates, la mayoría de las frutas, la jalea y las mermeladas. Para los alimentos poco ácidos, el enlatado a presión es la única forma segura de conservarlos. El enlatador a presión se utiliza para conservar vegetales y carne. El enlatador a presión es una olla grande con tapas que se cierran en ella y tiene medidores que permiten regular la presión del vapor en su interior. El agua a presión está mucho más caliente que el agua hirviendo que se utiliza para matar algunos microorganismos específicos. El método de enlatado utilizando un enlatador a presión es bastante similar al enlatado al baño María. Sin embargo, nos centramos en el método de enlatado al baño María o con agua hirviendo, que es más fácil y fiable.

El Enlatado en Baño de María

El baño de agua es una olla grande con rejillas de alambre para separar los tarros y tiene asas para sacar fácilmente los tarros una vez terminado el proceso de cocción. Tiene un nivel de pH de 4,6 o inferior y se utiliza sobre todo para preparar alimentos muy ácidos. El proceso consiste en sumergir los recipientes en agua hirviendo y luego se cubre con una tapa, y el contenido se cocina durante algún tiempo. ¡Es como dar a los tarros un baño caliente! El baño María suele ser de aluminio o acero inoxidable. Los tarros se esterilizan antes de su uso. Las burbujas de aire se eliminan introduciendo un eliminador de burbujas de vez en cuando.

El equipo básico del enlatador al baño María es el siguiente:

- Una olla grande

- Una rejilla que encaje bien dentro de la olla
- Un temporizador
- Un embudo para rellenar los productos
- Pinzas o elevador de tarros
- Una toalla limpia y húmeda
- Un cucharón

Al utilizar el baño María para el enlatado, se siguen los siguientes pasos:

1. Lava los recipientes antes de utilizarlos: Los tarros deben lavarse con jabón y enjuagarse bien con agua limpia. Esto se hace para mejorar la higiene de los productos, que es muy importante. Además, así se reducen las impurezas presentes en los tarros.
2. Precalienta los recipientes antes de usarlos; esteriliza los tarros para evitar el choque de temperaturas.
3. Llena los tarros con tu producto uno tras otro; mientras llenas los tarros, utiliza embudos limpios para no ensuciar tu espacio de trabajo. Si rellena de uno en uno, obtendrá la cantidad exacta de producto que desea en cada tarro.
4. Asegúrate de que las tapas se limpian correctamente: Teniendo en cuenta la higiene, las tapas de los tarros también deben limpiarse cuidadosamente y a fondo.
5. Enrosca las tapas hasta que queden apretadas con la punta de los dedos para que no salga aire y los tarros no se rompan por la presión.
6. Utilizando el elevador de tarros, coloca los recipientes en posición vertical en la olla, para que no se derrame su contenido durante el proceso; los recipientes deben colocarse en posición vertical para evitar que se derrame el producto durante el proceso. Que los tarros estén colocados hacia arriba asegurará el correcto calentamiento.
7. Comienza a hervir el agua durante el tiempo especificado. Los diferentes condimentos requieren

diferentes temperaturas, lo que afecta a la cantidad de tiempo de ebullición necesario. Sigue tu receta para saber el tiempo necesario para ese condimento en particular, y utiliza un temporizador para seguir el proceso de ebullición.

8. Apaga el fuego cuando el tiempo de elaboración haya terminado. Si apagas el fuego antes del tiempo requerido, el producto no se cocinará correctamente.
9. Dejar enfriar unos minutos. Deja que los tarros se enfríen para no quemarte en el proceso de sacar los tarros con prisas.
10. Retira los tarros con cuidado y colócalos en las rejillas alambradas: Una vez enfriados, los tarros se pueden retirar con el elevador de tarros y colocarlos en una rejilla alambrada para que se asienten.
11. No toques las tapas: Mientras se asienta, las tapas no deben ser manipuladas.
12. Deja los tarros sin remover durante 12-24 horas. Los tarros deben permanecer inalterados para finalizar su elaboración.
13. Asegúrate de que las tapas están bien cerradas

Con todos estos pasos realizados correctamente, el condimento puede conservarse durante mucho tiempo.

Condimentos Elaborados con Vegetales

Entre los distintos condimentos vegetales se encuentran: espinacas, maíz dulce, judías verdes, verduras mixtas, judías al horno, guisantes, judías negras, pimiento, tomates, zanahorias, maíz integral, pepinos, coliflores, champiñones, brócoli y mucho más. Todos estos vegetales se pueden almacenar enteros, mientras que algunos se pueden procesar posteriormente en algunas pastas, salsas, y tantos otros.

El tomate, por ejemplo, puede transformarse en Ketchup.

El Ketchup de tomate es un condimento muy básico con un sabor ácido. Contiene tomates, vinagre, especias, condimentos y azúcares. Las especias y condimentos utilizados varían, pero los más comunes son el cilantro, el comino, el clavo, el ajo, la cebolla, la mostaza, el

apio y el jengibre.

El ketchup de tomate se utiliza con platos fritos que se sirven calientes, con las chuletas de pollo, las hamburguesas, los hot dogs, la carne, los huevos cocidos y los sándwiches. El ketchup de tomate también puede hacerse en casa con ingredientes básicos de cocina y tiene una vida útil de hasta cuatro semanas. Seguirá teniendo el mismo sabor, color y textura que las marcas comerciales.

El ketchup de tomate casero se cocina lentamente y puede llevar bastante tiempo de preparación.

Ingredientes del Ketchup Casero

Aquí están los ingredientes básicos para hacer un increíble ketchup a base de tomate:

- **Tomates**

Muchos ketchup de tomate se basan en pastas de tomate, pero esta receta consiste en mezclar tomates maduros. Esto garantizará una textura y un sabor finos, cercanos a los de la marca en el mercado.

- **Vinagre blanco Destilado**

El vinagre blanco destilado es un ingrediente que alarga la vida útil y también es responsable de la acidez de cualquier ketchup

- **Especias y Sazonadores**

Hay muchos sabores que se utilizan para realzar el ketchup de tomate, pero en esta receta se recomienda la combinación de ajo en polvo, sal, cebolla en polvo, un clavo de olor, mostaza en polvo, sal de apio y pimienta negra molida.

- **Azúcar**

El azúcar blanco realza el dulzor del Ketchup y reduce la acidez del tomate y el vinagre

En esta receta en particular, he aquí las medidas adecuadas de los ingredientes:

- Dos latas (28 onzas) de tomates triturados
- ½ taza de agua, dividida en dos
- ⅔ taza de azúcar blanco
- ¾ de taza de vinagre blanco destilado

- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 ¾ cucharaditas de sal
- ⅛ cucharadita de mostaza en polvo
- ⅛ cucharadita de sal de apio
- ¼ de cucharadita de pimienta negra finamente mezclada
- Un clavo de olor entero

Elaboración de Ketchup de Tomate

Coloca los tomates enteros mezclados en la olla o cacerola, según sea el caso, Mezcla la media taza de agua en la mezcla de tomates, Agrega los sazonadores y especias, luego revuelve para mezclar muy bien. Cocina la mezcla sin tapa a fuego medio mientras revuelves frecuentemente hasta que la mezcla esté bien cocida (para que se reduzca hasta la mitad del tamaño original). Coloca el ketchup de tomate cocido en un colador fino y remueve para colarlo; tu ketchup casero está listo para ser utilizado. Lo mejor es refrigerarlo en un recipiente hermético. Sin embargo, la mejor manera de enlatar el Ketchup es el método de enlatado en baño María.

Salsa de Soya

La salsa de soya es típica de los asiáticos: es conocida por su sabor profundo y fuerte. Se elabora mediante la fermentación de los granos de soya con la ayuda de una enzima de fermentación. Hoy en día hay varias marcas de salsa de soya en el mercado, pero muchas de ellas tienen un alto contenido de sodio, que no es tan bueno para la salud.

Para ahorrarse la búsqueda intensiva de marcas con poco o ningún contenido de sodio, puede preparar su propia salsa de soya casera.

Los principales ingredientes necesarios son los granos de soya, el trigo, el agua, la sal y un poco del hongo llamado "Koji", que ayuda a iniciar el proceso de fermentación.

Elaboración de la Salsa de Soya

En primer lugar, lave bien y ponga en remojo el ingrediente principal, los granos de soya, hasta que tengan al menos el doble de su tamaño original. Elimine todo el exceso de agua que quede en el recipiente utilizado para lavar los granos de soya y luego cocínelos.

Los granos de soja son pequeños frijoles de color beige-amarillo. Compre los granos de soya en una tienda de comestibles, mida cuatro (4) tazas y lávalos. Después de haberlos enjuagado o escurrido, vierta agua de 18 tazas en una olla, y luego vierta los granos de soya asegurándote de que estén en remojo durante 24 horas.

Antes de empezar a cocinar, los granos de soya que han sido remojados deben crecer el doble de lo que eran antes. Coge el agua sobrante y pon a cocer la soya a fuego medio-alto durante al menos 4-5 horas con la tapa quitada. Una olla a presión es una buena opción si quieres cocer la soya rápidamente. Si quieres utilizar una olla a presión, añade una taza de agua a la soya y tápala. Deja que se cocine durante 20 minutos a fuego alto. En cuanto la soya termine de cocinarse, utiliza una batidora o un mortero para machacarla y convertirla en una pasta fina. El siguiente paso es añadir harina de trigo de 4 tazas a la pasta de soya. Amasa la pasta hasta que la soja y la harina de trigo se mezclen. No pongas más agua.

El koji no es más que una bacteria cultivada en el laboratorio. Su nombre científico es Aspergillus oryzae, y ayuda a fermentar la pasta de soya. Es granuloso porque el cultivo se introduce en granos de arroz para elaborarlo. En la India, es fácil comprarlo por Internet. No hay manera de iniciar el proceso de fermentación de la salsa de soya sin un principiante de Koji. Espolvorea un poco del "koji principiante" en tu masa de soya y trigo, como se indica en el paquete, y mézclalo. Este paso es esencial cuando se hace salsa de soya en casa porque el koji le da un sabor único. ¿No puede encontrar koji? No te preocupes; te hemos dado la forma alternativa (pero más larga) de hacerlo.

Asegúrate de extender la mezcla de soya en una capa de 2 pulgadas de grosor en una bandeja de cristal de 3 pulgadas de profundidad o en una bandeja de acero inoxidable de 2 pulgadas de grosor. Divida la mezcla en bloques de 2 a 3 pulgadas entre sí. Si dejas capas desiguales, se formarán puntos calientes y el moho crecerá más rápido en algunos lugares que en otros. Y necesitas que los bloques crezcan al mismo ritmo. Ten en cuenta que en cuanto la mezcla empiece a fermentar, empezará a oler. Por lo tanto, ponla en un lugar donde no te moleste. No toques la bandeja durante 48 horas mientras esté en un lugar cálido.

Necesitas 16 tazas de agua. Disuelve la sal en tres tazas. La salmuera es muy importante porque evita que las bacterias no deseadas crezcan en la piel de los bloques de soya mientras fermentan.

Añade la salmuera a tus bloques de soya que están secos en un tarro grande. Debes tener suficiente espacio en la parte superior para seguir removiendo. Coloca el tarro en un lugar cálido donde no se mueva. Mezcla el contenido con una cuchara de mango largo una vez al día durante la primera semana, y luego una vez a la semana durante los siguientes 6-12 meses. La fermentación hará que el olor sea fuerte, así que mantén la tapa del tarro bien cerrada. El color se volverá más oscuro y empezará a parecerse a la salsa de soya.

Una salsa tendrá mejor sabor cuanto más tiempo se deje transcurrir el proceso de fermentación. Así, puedes comprimir la salsa durante 6 meses o esperar 12 meses si quieres que el sabor sea más fuerte y el color más oscuro. Es necesario colar la salsa casera para eliminar cualquier bacteria dañina. Utiliza una estameña para colar los bloques y una espátula para presionar los sólidos hasta que salga todo el líquido. Calienta el líquido durante 20 minutos a fuego medio-alto a 79 grados Celsius. En cuanto la salsa se enfríe, póngala en una botella bien cerrada y métala en la nevera.

Mostaza Especiada Picante

Prepara este condimento en casa es muy fácil. Con la receta establecida paso a paso, seguramente disfrutará de su especia de condimento de mostaza picante para sus aderezos de ensalada y sus sándwiches favoritos.

A continuación, se indican los ingredientes necesarios para preparar la

mostaza picante en las medidas adecuadas:

Elaboración de la Mostaza Especiada Picante

Para empezar, debes triturar las semillas de mostaza con un mortero. Puedes agilizar el proceso de trituración utilizando un molinillo de especias. Conseguirás un sabor picante cuando la semilla de mostaza esté finamente molida.

Cuando hayas terminado, pasa la mostaza a un tarro. Añade los demás ingredientes y mézclalos bien.

Conseguirás el mejor condimento de mostaza si dejas reposar la mezcla durante al menos 8 horas antes de conservarla. La conservación en el frigorífico es para evitar que madure. Una vez hecho esto, debes dejarla unos días antes de servirla. Lo mejor de su sabor sale con el tiempo.

Los condimentos son necesarios en todos los hogares y saber hacerlos añade una nueva dimensión a tu repertorio culinario. Quizá quieras experimentar con algunas de estas recetas caseras de los vegetales para ver cómo resultan. Recuerda darte un margen para el error si se produce. Lo conseguirás si sigues las instrucciones y te lo propones.

Capítulo 8

Estofados y Sopas

Si usted es como la mayoría de la gente, la idea de enlatar tu propia sopa o estofado probablemente le parezca un poco intimidante. Después de todo, el proceso de enlatado se asocia a menudo con equipos complejos y procedimientos estériles. Sin embargo, con un poco de conocimiento y los suministros adecuados, enlatar sopa o estofado en casa es bastante sencillo. La clave es comprender los fundamentos de la elaboración de enlatados y seguir unas cuantas reglas sencillas. Este capítulo le proporcionará algunos conocimientos sobre el proceso de enlatado de sopas y Estofado, así como algunas deliciosas recetas que podrá probar. Después de leer este capítulo, será un experto en el enlatado de sopas y estofados. Con esto en mente, echemos un vistazo al proceso de enlatado de sopas y Estofados.

¿Qué Es La Sopa?

Cuando se trata de sopa, las posibilidades son infinitas. Tanto si le apetece un abundante guiso de carne como un ligero caldo de vegetales, hay una sopa para todos los gustos. La sopa es un tipo de comida que combina vegetales, carnes y/o granos con líquidos como agua, caldo o leche. Puede servirse caliente o fría, y suele cocinarse en grandes ollas durante un periodo de tiempo. Una de las sopas más populares del mundo es la sopa de pollo, que tradicionalmente se prepara con pollo, zanahorias, apio y cebollas. Otras sopas populares son la sopa de tomate, el minestrone y la sopa de lentejas. Pruebe a preparar una sopa de cebolla francesa para disfrutar de una reconfortante comida de invierno. Esta receta clásica lleva cebollas caramelizadas y un rico caldo de carne, coronado con un picadillo de queso. Para una sopa de verano perfecta para los días de calor, prueba el gazpacho. La sopa puede ser una comida nutritiva y saciante, y suele ser muy económica. Tanto si buscas una comida contundente en un frío día de invierno como una opción ligera y refrescante para un almuerzo de verano, la sopa es una gran opción.

¿Qué Es un Estofado?

Cuando uno piensa en un estofado, se imagina un plato abundante de carne y vegetales cocinados a fuego lento en una salsa espesa. Pero, ¿qué es exactamente un estofado? En pocas palabras, el estofado es un

plato de cocción lenta que suele contener carne y vegetales. A diferencia de la sopa, el estofado suele ser más espeso y sustancioso, ya que los vegetales se cocinan durante más tiempo. Esto permite que se descompongan y liberen sus sabores naturales, creando un plato rico y sabroso. El estofado se puede hacer con casi cualquier tipo de carne o vegetales, lo que lo convierte en un plato versátil adaptado a su gusto. Así pues, pruebe el estofado, tanto si le apetece un estofado de carne clásico como si quiere probar algo nuevo. Puede que se convierta en su nuevo plato favorito.

La Diferencia entre Estofado y Sopa

En pocas palabras, la sopa es un alimento líquido que se hace cociendo a fuego lento carne, vegetales y legumbres en agua o caldo. Puede ser espesa o fina, con trozos o suave, y puede servirse caliente o fría. Por otro lado, el estofado es un plato más espeso que se hace cociendo a fuego lento carne y vegetales en líquido hasta que estén tiernos. A diferencia de la sopa, el estofado suele contener menos líquido, lo que da lugar a una comida más abundante y saciante.

Tanto las sopas como los estofados son deliciosos y fáciles de preparar, pero la elección de uno u otro dependerá probablemente de sus gustos. La sopa es una gran opción si buscas algo ligero y refrescante. Sin embargo, el estofado es el camino a seguir si te apetece algo abundante y que te llene. Así que la próxima vez que te apetezca un plato acogedor de comida reconfortante, asegúrate de saber si estás en

¿Cuál Es El Mejor Proceso De Enlatado Para Enlatar Sopas Y Guisos?

Como cualquier cocinero casero sabe, los estofados y las sopas son comidas deliciosas y sustanciosas. También pueden ser una forma estupenda de aprovechar los ingredientes sobrantes. Sin embargo, si quiere disfrutar de su sopa o estofado mucho tiempo después de haberlo cocinado, debe enlatarlo adecuadamente. Aunque hay varios métodos de enlatado, la cocción a presión es generalmente la mejor opción para conservar la sopa o el estofado. Esto se debe a que la cocción a presión calienta los alimentos a una temperatura más alta, lo que mata más bacterias y da como resultado una vida útil más larga.

Además, la cocción a presión ayuda a sellar los nutrientes y el sabor, por lo que la sopa o el estofado tendrán el mismo sabor dentro de

unos meses. Además, el enlatado a presión ayuda a preservar la textura y el sabor de las sopas y los guisos, ya que evita la aparición de moho y levadura. El sello hermético que se crea con el enlatado a presión también impide que el oxígeno entre en el recipiente, lo que puede hacer que los alimentos pierdan su color y sus nutrientes. Si piensas cocinar a presión tu sopa o estofado, asegúrate de seguir cuidadosamente todas las instrucciones de seguridad. Podrá disfrutar de deliciosas comidas caseras con poco esfuerzo incluso cuando el invierno haya pasado.

Recetas

Estofado de Ternera

El estofado de ternera se elabora con carne de vacuno como ingrediente principal. Generalmente se hace cociendo a fuego lento la carne y los vegetales en agua o caldo hasta que la carne esté tierna. El resultado es un plato sabroso y abundante que puede disfrutarse solo o servido sobre arroz o fideos. El estofado de ternera es una excelente fuente de proteínas y nutrientes esenciales, lo que lo convierte en una opción de comida nutritiva y satisfactoria. Además, el estofado de ternera es fácil de hacer y puede adaptarse a su gusto. Así que, tanto si buscas una comida rápida y fácil para la semana como un plato reconfortante para entrar en calor en un día frío, el estofado de ternera seguro que da en el clavo. Siga estos sencillos pasos y tendrá un delicioso estofado de ternera que durará meses.

Guía Paso a Paso

Podrás impresionar a tus amigos y familiares con esta deliciosa receta de estofado de ternera. No es tan complicado como parece, y con nuestra guía paso a paso, no tendrás problemas para hacer una comida abundante y satisfactoria que a todos les encantará.

Ingredientes:

- 3 libras de carne de vacuno deshuesada
- 1 taza de harina
- 5-7 cucharadas de grasa
- 1 libra de zanahorias, raspadas y cortadas en rodajas
- 3 libras de papas blancas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de cebolla picada

- 1 taza de apio, picado
- 3 tazas de agua
- 3 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

Instrucciones:

1. En primer lugar, precaliente el horno a 320 C y dore la carne en una olla grande o en un horno holandés. Esto añadirá sabor y ayudará a sellar los jugos.
2. Una vez que la carne esté dorada, sácala de la olla y resérvala.
3. A continuación, añade todos los vegetales a la olla y cocínalos hasta que estén blandos.
4. A continuación, añade el caldo de carne, la harina, la pasta de tomate y la salsa Worcestershire y remueve hasta que todo esté bien combinado.
5. Por último, añade la carne dorada a la olla y deja que todo se cocine a fuego lento durante una hora aproximadamente.
6. ¡Ya está! Sólo tienes que sentarte y disfrutar de los maravillosos aromas que llenan tu cocina mientras tu guiso se cocina. Y cuando por fin llegue el momento de comer, se verá recompensado con un guiso rico y sabroso que seguro que le gustará.
7. En primer lugar, reúna sus provisiones. Necesitarás una olla a presión, tarros, tapas y anillos. Asegúrate de que todo está limpio y esterilizado antes de empezar.
8. A continuación, llene los tarros con el estofado de carne caliente, dejando aproximadamente una pulgada de espacio en la parte superior de cada tarro. Limpia los bordes de los tarros y luego enrosca las tapas y los anillos.

9. Ahora es el momento de enlatar a presión. Coloca los tarros llenos en tu enlatadora a presión, asegurándote de que estén uniformemente espaciados.

10. Añade agua al enlatador hasta que llegue a unos cinco centímetros por encima de la parte superior de los tarros. Coloca la tapa en el enlatador y llévalo a presión según las instrucciones del fabricante.

11. La presión debe ser de 10 libras o 240 F de temperatura. Una vez que alcance la presión, procese los tarros durante 75 minutos.

12. Después de 75 minutos, apaga el fuego y deje que el enlatador se despresurice naturalmente. Una vez que la presión se haya liberado, retira la tapa con cuidado, y saca los tarros del enlatador.

13. Colócalos en una toalla o rejilla para que se enfríen durante 24 horas.

Estofado Irlandés

El estofado irlandés es un plato contundente, perfecto para un frío día de invierno. Es sustancioso, delicioso y está hecho con cordero, papas, zanahorias y cebollas. La clave de un buen estofado irlandés es cocinar la carne hasta que esté bien tierna. Esto puede conseguirse cociendo el estofado a fuego lento durante varias horas o utilizando una olla de cocción lenta. En cualquier caso, el resultado es un estofado rico y sabroso que le dejará satisfecho. Otra ventaja del estofado irlandés es que es relativamente fácil de hacer. Puede crear una comida satisfactoria que complacerá a toda la familia con sólo unos pocos ingredientes sencillos. El estofado irlandés le encantará, ya sea para calentar el invierno o para una cena fácil entre semana.

Ingredientes:

- 3 libras de jarrete de cordero
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimiento
- 1 cucharadita de pimentón
- ¼ de taza de perejil
- 1 cebolla grande
- 2 tazas de nabos
- 2 tazas de zanahorias
- 2 tazas de papas

Instrucciones:

Aunque este plato tiene muchas variaciones, un estofado irlandés tradicional suele llevar cordero, papas, zanahorias, cebollas y hierbas frescas. Aquí tienes una guía paso a paso para preparar tu propio y delicioso estofado irlandés.

1. Empieza por quitarle la grasa al cordero y córtalo en trozos del tamaño de un bocado. A continuación, pela y pica las papas y las zanahorias.
2. A continuación, calienta un poco de aceite de oliva en una olla grande o en un horno holandés a fuego medio.

Una vez que el aceite esté caliente, añade el cordero y cocínalo hasta que se dore por todos los lados.

3. Añade las papas, las zanahorias, las cebollas y las hierbas frescas. Vierta suficiente agua para cubrir los ingredientes. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 1 o 2 horas.
4. Cuando el estofado haya terminado de cocinarse, ponlo en tazones y disfrútalo.
5. Para el enlatado a presión, empieza por esterilizar el recipiente y los tarros. Para ello, hiérvelos durante 10 minutos.
6. Mientras tanto, cocina el guiso en el fuego hasta que esté espeso y burbujeante.
7. Vierta el guiso caliente en los tarros esterilizados, dejando aproximadamente una pulgada de espacio en la parte superior.
8. Limpia los bordes de los tarros y luego enrosca las tapas y los anillos.
9. Coloca los tarros en la olla a presión, asegurándote de que no se tocan entre sí ni con las paredes de la olla.
10. Añade suficiente agua a la olla, de manera que llegue al nivel de las tapas de los tarros.
11. Cierra la tapa de la olla a presión y ajústala según las instrucciones del fabricante. Para la mayoría de los modelos, esto significará ajustarlo a 15 libras por pulgada cuadrada de presión.
12. Programa un temporizador para 60 minutos una vez que se haya alcanzado la presión deseada.
13. Una vez que haya terminado, abre el enlatador, retira los tarros y deja que se enfríe durante 24-48 horas.

Sopa de Pollo y Vegetales

La sopa de vegetales con pollo es una opción de comida rápida y deliciosa. La sopa está repleta de proteínas, vitaminas y minerales, lo que la convierte en una excelente opción para quienes desean mejorar su salud. Además, la sopa de vegetales con pollo es baja en calorías y grasas, lo que la convierte en una opción ideal para quienes cuidan su peso. La sopa también es fácil de preparar, ya que sólo requiere unos pocos ingredientes. Basta con cocer a fuego lento las pechugas de pollo y las verduras en el caldo hasta que estén bien cocidas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sírvela caliente con pan crujiente para una comida completa. La sopa de pollo y vegetales es una forma deliciosa y nutritiva de alimentar tu cuerpo y alcanzar tus objetivos de salud.

Ingredientes

- 5 tazas de caldo de pollo
- 3 tazas de pollo cocido
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de apio
- ½ taza de zanahorias
- 1 taza de judías verdes
- ¼ taza de perejil
- Ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

Preparar una sopa deliciosa y sustanciosa no tiene por qué ser complicado. Con unos pocos ingredientes sencillos, puedes crear una comida sabrosa y satisfactoria que disfrutará toda la familia. Esta sopa de vegetales con pollo es el ejemplo perfecto de un plato fácil y rápido repleto de sabor.

1. Para empezar, basta con rehogar en una olla grande unas cebollas, perejil, apio, judías y zanahorias picadas.
2. Añade unas pechugas de pollo cortadas en dados y cocínalas hasta que se doren.

3. A continuación, añade un poco de ajo picado y salpimienta.
4. Por último, añade tus verduras favoritas y un poco de caldo de pollo.
5. Lleva la sopa a ebullición, reduce el fuego y deja que se cocine a fuego lento durante 30 minutos.
6. ¡Ya está! En poco menos de una hora, tendrás una sopa caliente y reconfortante que seguro que te gustará.
7. El enlatado casero a presión es una forma estupenda de conservar la sopa de vegetales y pollo. Además, es muy fácil de hacer una vez que conoces los pasos básicos.
8. Empieza por reunir tus provisiones. Por supuesto, necesitarás un enlatador a presión, tarros de enlatado, tapas y anillos. Asegúrate de que todo está limpio y esterilizado antes de empezar.
9. Una vez terminada la sopa, viértela en los tarros de enlatado, dejando media pulgada de espacio libre en la parte superior de cada tarro. Limpia los bordes de los tarros y luego coloca las tapas y los anillos.
10. Baja con cuidado los tarros llenos en el enlatador a presión.
11. Asegúrate de que el enlatador está ventilado según las instrucciones del fabricante, y luego cierra y bloquea la tapa.
12. Procesa los tarros a 10 libras de presión durante 75 minutos para los tarros de una pinta (65 minutos para los de un cuarto).
13. Una vez que el tiempo de procesamiento haya terminado, retire con cuidado los tarros del enlatador y póngalos sobre una toalla para que se enfríen. Sabrá que están sellados cuando el centro de la tapa se levante. Almacenar y utilizar.

Sopa de Lentejas

La sopa de lentejas es un tipo de sopa elaborada con lentejas como ingrediente principal. Hay muchas recetas diferentes de sopa de lentejas, pero lo más habitual es que se haga con una combinación de lentejas, vegetales y especias. Las lentejas son un tipo de legumbre con alto contenido en proteínas y fibra, lo que las convierte en una opción saludable y saciante para una comida. Tienen una textura abundante y un sabor terroso que combina bien con otros ingredientes cuando se cocinan. A menudo se añaden a la sopa de lentejas vegetales como la zanahoria, el apio y la cebolla para darle más sabor y nutrición. Entre las especias más utilizadas en la sopa de lentejas se encuentran el ajo, el jengibre, el comino y la cúrcuma. Esta sopa puede disfrutarse sola o servida sobre arroz u otro grano.

Ingredientes

- Dried lentils
- Lentejas secas
- 8-10 dientes de ajo
- 2-3 tallos de apio fresco
- picados 2 cebollas grandes
- 3 tazas de caldo de pollo/carne o agua
- ¼ de cucharadita de copos de pimiento rojo picante
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de albahaca fresca
- Queso parmesano al gusto

Instrucciones:

1. Enjuaga las lentejas en agua fría y recoge los restos.
2. En una olla grande, combina las lentejas con agua o caldo de pollo. La proporción entre el líquido y las lentejas debe ser de aproximadamente 2:1.
3. Añade de 6 a 10 dientes de ajo, de 2 a 3 tallos de apio fresco y 2 cebollas grandes finamente picadas.
4. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego y

cocina a fuego lento durante unos 20 minutos.

5. Añade los condimentos que desees, como sal, pimienta, hierbas o especias. También puede añadir las verduras en este momento si lo desea.

6. Deja que la sopa se cocine a fuego lento durante otros 10 minutos, o hasta que las lentejas estén completamente cocidas, y los vegetales estén tiernos.

7. Adorna con queso rallado, perejil fresco picado o picatostes, si se desea.

Necesitarás una olla a presión para enlatar esta deliciosa sopa, pero no te preocupes, ¡el proceso no es difícil! Aquí tienes una guía paso a paso para enlatar a presión la sopa de lentejas:

Asegúrate de dejarla enfriar ligeramente antes de pasar al siguiente paso.

1. Vierte la sopa en los tarros de enlatado, dejando aproximadamente un centímetro de espacio libre en la parte superior.

2. Utiliza un embudo para añadir ¼ de cucharadita de sal para enlatar a cada tarro pequeño o ½ cucharadita a cada tarro grande. Remueve suavemente para distribuir la sal.

3. Coloca las tapas en los tarros, enroscando los anillos hasta que queden apretados con la punta de los dedos.

4. Coloca los tarros en tu enlatadora a presión, asegurándote de que estén cubiertos con al menos una pulgada de agua.

5. Cierre la tapa y caliente la olla a presión a fuego alto hasta que empiece a salir vapor por la rejilla de ventilación. Ajusta el calor según sea necesario para mantener un flujo constante de vapor durante 10 minutos.

6. Después de 10 minutos, coloca un peso en el respiradero y ciérralo bien.

7. Ajusta las tapas de 2 piezas y procesar en un

enlatador a presión a 10 libras de presión durante 75 minutos.

8. Saca los tarros del enlatador y enfríalos durante 24 horas.

Sopa de Almejas de Manhattan

La sopa de almejas de Manhattan es una sopa que se prepara con almejas picadas, papas, cebollas y apio en una base cremosa. A menudo se adorna con perejil fresco o tomillo. La sopa de almejas es una buena fuente de proteínas y vitaminas y minerales esenciales, como el hierro y el potasio. También puede ser una buena forma de incorporar más marisco a la dieta. El marisco es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que son buenos para la salud del corazón. Además, la sopa de almejas es baja en calorías y grasas. Puede ser una comida nutritiva y satisfactoria cuando se prepara con ingredientes saludables.

Ingredientes:

- 2 cups Clams
- 2 tazas de Almejas
- ½ libra de carne de cerdo
- 1 Tomate en lata
- 2-3 Cucharadas de Mantequilla
- 2 Cebollas
- 2-3 cucharadas de harina
- 2 Apio picado
- 5-6 Dientes de ajo
- Un chorrito de vino blanco
- Tomillo
- 2-3 Hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de copos de pimienta roja triturados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de crema de leche

Instrucciones:

1. En primer lugar, derrite la mantequilla en una olla grande a fuego medio.
2. A continuación, añade las cebollas y el ajo, y cocina hasta que se ablanden.

3. A continuación, incorpora la harina y cocina durante uno o dos minutos.
4. Añade la carne de cerdo, los tomates cortados en dados, el vino blanco, el tomillo, las hojas de laurel, la pimienta negra y las escamas de pimiento rojo machacadas.
5. Lleva la mezcla a fuego lento y cocinar durante 10 minutos.
6. A continuación, añadir el caldo de pollo y las almejas.
7. Cocina durante otros 10 minutos o hasta que las almejas estén bien cocidas.
8. Por último, incorpora la nata líquida y sazona al gusto con sal y pimienta.
9. Para el enlatado, reúne tus ingredientes y suministros.
10. Necesitarás: una olla a presión, tarros, tapas, una olla grande, una cuchara de madera, un embudo, un cucharón y una espumadera.
11. Asegúrate de que el enlatador y los tarros estén limpios y sin grietas o astillas.
12. Esteriliza tus tarros hirviéndolos durante 10 minutos.
13. A continuación, con el embudo, llena cada tarro con tu sopa de almejas Manhattan, dejando 1 pulgada de espacio libre en la parte superior del tarro.
14. Limpia el borde de cada tarro con un paño limpio para eliminar cualquier residuo de comida. Esto ayuda a asegurar que la tapa selle correctamente.
15. Coloca los tarros en la olla a presión preparada y procésalos a lbs de presión, o a 240°F, durante 75-90 minutos.
16. Una vez hecho, retira los tarros con cuidado utilizando un elevador de tarros y colócalos sobre una toalla
17. Déjalos reposar durante 24 horas y luego guárdalos

en un lugar oscuro.

Ahora que conoces los fundamentos de la elaboración de sopas y guisos en lata, ¡es hora de ponerse a cocinar! Estas recetas son un buen punto de partida, pero no tengas miedo de experimentar con diferentes ingredientes para encontrar la combinación de sabores perfecta para ti. Y recuerda que las mejores sopas y guisos suelen hacerse con un poco de cariño. Así que tómate tu tiempo, disfruta del proceso y deja que tu cocina se llene de los aromas cálidos y reconfortantes de una comida casera.

Capítulo 9

Enlatado de Platos Principales

Hoy en día, con la escasez de alimentos y la inestabilidad económica general, enlatar tus propios alimentos tiene mucho sentido, sobre todo porque puedes aprovechar las ofertas de las tiendas y las rebajas en alimentos y enlatarlos. No hay nada mejor que abrir un tarro lleno de comida sana y saludable que has hecho y enlatado tú mismo. Especialmente cuando el día ha sido ajetreado, la planificación de las comidas es mucho más fácil.

Aquí hablaremos de los beneficios de las comidas principales enlatadas y proporcionaremos deliciosas recetas paso a paso para planificar las comidas de forma autónoma y hacer tu propia comida rápida.

Comidas Comunes para Enlatar

Los principiantes encontrarán que el enlatado en agua es más fácil de hacer, pero el enlatado a presión es mejor si quieres almacenar mucha comida para tu familia o para ti mismo. Puedes preparar tus comidas semanales de una sola vez mediante la preparación de comidas, pero va mucho más allá de eso. La planificación de comidas con el enlatado tiene muchos beneficios.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de enlatar comidas enteras? Al igual que enlatar vegetales o alimentos individuales, enlatar una comida entera es similar. Las comidas en un tarro pueden hacer la vida mucho más fácil si estás presionado por el tiempo, ya que la comida ya está preparada, y todo lo que necesitas hacer es recalentarla.

Con el enlatado a presión, puedes conservar comidas nutricionalmente densas. Dado que tienen poca acidez, el enlatado en agua no es una opción viable, por lo que este tipo de comidas deben conservarse a temperaturas más altas en un enlatador a presión.

Encontrar recetas para el enlatado a presión puede ser un reto, ya que la mayoría de los enlatadores principiantes se concentran en el simple enlatado en agua para encurtidos y mermeladas, por ejemplo. Una vez que disponga de un enlatador a presión, podrá hacer casi cualquier

cosa en casa, incluida la carne y los alimentos poco ácidos, como los vegetales y las papas.

Ve a continuación algunos de los alimentos integrales más comúnmente enlatados, junto con el tipo de ingredientes que contienen.

- Chili Con Carne. Carne molida, frijoles, tomates y cebolla
- Pastel de pollo. Pollo, vegetales, cebolla y apio
- Cazuela de ternera. Carne picada, vegetales y papas
- Salteado de vegetales o carne. Carne, pimientos, verduras y cebollas
- Asado de carne. Carne de ternera deshuesada, patatas, caldo y verduras
- Cualquier combinación de carne y vegetales
- Cualquier tipo de sopa, pasta o guiso. La única limitación es su imaginación.

Nota: Cocina cualquier pasta, arroz, fideos o guarnición durante el proceso de recalentamiento.

Beneficios de las Comidas Enlatadas

Puedes facilitar la hora de la cena teniendo a mano comidas enlatadas. Además, tener una opción de comida instantánea siempre es útil cuando se prepara una comida apresurada o se comparte con alguien. Las comidas enlatadas ofrecen la flexibilidad de separar los ingredientes o combinar todo en un solo tarro. Las comidas pueden prepararse y porcionarse según sus necesidades.

Los alimentos enlatados son una forma cómoda y asequible de llevar una dieta más equilibrada. Como los productos perecederos pueden enlatarse en lugar de tirarse si se han estropeado, el enlatado proporciona una larga vida útil a tus alimentos.

Otra cosa buena es que los alimentos enlatados son tan nutritivos como los congelados o los frescos. El número de vitaminas, minerales y componentes saludables de los alimentos permanece relativamente inalterado durante el proceso de enlatado.

Las Ventajas

- Proceso relativamente sencillo según la elección de la comida

- Larga vida útil
- Ahorro de tiempo gracias a la preparación previa y a la cocción
- Menú versátil
- Prepara tantas comidas como desee
- Elección ilimitada de comidas

Las Desventajas

- Algunas comidas necesitan una planificación específica que puede requerir algo más de tiempo -lácteos o nata-.
- Puede ser un proceso que requiera mucho tiempo, al principio, pero a medida que adquiera más experiencia, el proceso se convertirá en algo natural
- Aunque algunos ingredientes no se pueden enlatar, hay formas de evitarlo preparando ingredientes adicionales y calentándolos.
- Las comidas enlatadas pueden estar relacionadas con el botulismo -un hecho muy raro-; hay métodos para evitarlo, como verás a continuación

Prepara los Platos Principales en Función de los Niveles de pH

Calcula tu método de enlatado en función de la acidez de tus ingredientes. Si lleva un tiempo haciendo enlatado, estará al tanto de los niveles de acidez y de por qué conocerlos es crucial para la salud de sus alimentos enlatados.

Todo lo que se conserve en agua hirviendo debe tener un alto contenido de ácido. Tener altos niveles de ácido en el ambiente es esencial porque la presencia de ácido evita que las esporas del botulismo germinen en toxinas del botulismo. Las toxinas sólo se forman cuando las esporas del botulismo se exponen a entornos poco ácidos y sin oxígeno.

Los estudios han demostrado que podemos determinar la acidez de las cosas basándonos en su nivel de pH.

1. Un pH de 4,6 o menos indica que algo tiene un alto contenido de ácido y que puede prepararse mediante la conservación en agua
2. Un pH de 4,7 o más indica que algo es poco ácido y

puede prepararse utilizando el enlatado a presión

Por ejemplo, determinamos que los alimentos ácidos, como los encurtidos o la fruta, tienen un pH de 4,6 o menos, por lo que deben procesarse mediante el enlatado en agua. Y los alimentos como las carnes y los vegetales tienen un pH de 4,6 o superior, por lo que deben enlatarse utilizando el enlatado a presión.

Niveles de Acidez de la Mayoría de los Alimentos Encontrados en los Platos Principales Enlatados

A la hora de conservar los alimentos, es necesario conocer su nivel de acidez; esto determina si se debe utilizar un método de enlatado en baño María o a presión en función del nivel de acidez. En función de la cantidad de ácido de los alimentos, existen dos categorías principales para el enlatado:

Los alimentos en encurtido y las frutas son ejemplos de alimentos de alta acidez. El pH medio de estos alimentos es de 4,6 o inferior. El enlatado en agua destruye el botulismo.

- Yogur
- Mermelada
- Vinagre
- La mayoría de las frutas
- Salsa y salsas
- Encurtido

Los alimentos cárnicos como las aves, el pescado y la carne son alimentos poco ácidos. El pH medio de estos alimentos es de 4,6 o superior. Las bacterias resistentes al calor se destruyen con el enlatado a presión.

- Todo tipo de alimentos de mar, aves y carnes
- Caldo
- Peras asiáticas
- Papayas
- Todos los vegetales
- Higos
- Sopas

Alimentos con distintos niveles de pH. Para garantizar que se alcanza el nivel de acidez adecuado durante la preparación, los enlatadores caseros deben complementar el proceso de enlatado con algún aditivo ácido, como el vinagre o el zumo de cítricos.

- Dátil
- Tomates
- Frutas tropicales

Los siguientes alimentos deben ser enlatados en un enlatador a presión: Alimentos poco ácidos con un pH superior a 4,6:

- Todo tipo de carne
- Caldo de vegetales y de carne
- Papas
- Todo tipo de vegetales
- Todo tipo de frijoles (horneados y de riñón), incluidos los secos
- Estofados y sopas
- Salsas para pasta con bajo pH

Recetas de Platos Principales Enlatados

Ahora llegamos a lo bueno. Prepárate para ponerte a trabajar reservando un día o más. No necesitarás mucho tiempo, pero el proceso no es rápido. La preparación de los ingredientes y la cocción de los alimentos requerirán algo de tiempo en la cocina. El último paso será el enlatado real de los alimentos.

Aunque hay muchas recetas y aperitivos divertidos para enlatar y almacenar por poco tiempo, las siguientes comidas son perfectas para el almacenamiento a largo plazo y requieren el método de enlatado a presión.

Receta de Asado Envasado (Opción Vegetariana)

Ingredientes

- 3 libras de carne de vacuno deshuesada o un sustituto de la carne
- 2 tazas de papas picadas
- 2 tazas de cebollas picadas

- 2 tazas de apio picado
- 3 tazas de zanahorias cortadas en rodajas
- Caldo de carne o de vegetales

Sazonadores

- Pimienta y sal al gusto
- 3 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de vino tinto de cocina

Direcciones

1. Prepare los tarros y la olla a presión. Asegúrate de que los tarros estén calientes antes de llenarlos.

2. Pon todos los ingredientes en un bol y añade los condimentos secos.

3. Coloca los ingredientes y los sazonadores líquidos restantes en cada tarro caliente, dejando un espacio de 1 pulgada entre cada tarro. Llena un tarro a la vez.

4. Aplica la tapa y el anillo para apretar con los dedos y elimina las burbujas de aire. Si es necesario, añade más caldo para asegurar un espacio de cabeza de 1 pulgada. Una vez que se haya llenado cada tarro, colócalo en un enlatador a presión que contenga dos pulgadas de agua hirviendo a fuego lento.

5. La tapa debe quedar encajada en su sitio cuando se coloque en el enlatador. Ajusta la temperatura a media-alta. Deja que el vapor se ventile durante 15 minutos. Coloca el regulador de presión en el orificio de ventilación del enlatador con indicador de peso y aumentar la presión a 10 libras o 10 libras para un enlatador con indicador de dial. Para los cuartos de galón, procese durante 90 minutos y modificar para la altitud. Para las pintas, tarda 70 minutos.

6. El enlatador debe enfriarse a presión cero después de apagar el fuego. Retira la tapa después de 10 minutos. Espera 20 minutos antes de sacar los tarros. Déjalos

enfriar durante 13 horas.

7. Transfiera el contenido del tarro de un cuarto de galón a una cacerola y bata 3 cucharadas de harina para servir. Bata 2 cucharadas de harina para el tarro de un litro. Remueve con frecuencia durante 20 minutos a fuego medio.

Receta de Chili Con Carne Enlatado (Opción Vegetariana Disponible)

Ingredientes

- 6 dientes de ajo picados
- 3 latas de alubias rojas
- 6 libras de carne molida o sustituto de la carne
- 13 tazas de tomates Roma, cortados en dados
- 2 cebollas picadas
- 1 lata de frijoles pintos
- 3 ⅓ latas de frijoles negros
- 3 pimientos morrones, cortados en cubos

Seasonings

- ½ taza de comino en polvo
- 2-3 cucharaditas de copos de pimienta roja
- 7-9 chorros de salsa Tabasco
- Pimienta y sal al gusto
- 2 tazas de chile en polvo

Direcciones

1. Prepare los tarros y la olla a presión. Asegúrate de que los tarros estén calientes antes de llenarlos
2. Dora la carne de vacuno o el sustituto.
3. Añade 1 taza de chile en polvo, el ajo, las cebollas y los pimientos a la carne cocida y mézclalo todo bien, para que el sabor del chile impregne la carne. A fuego medio, cocina las cebollas hasta que estén tiernas y transparentes, aproximadamente 10 minutos.
4. Añade los copos de pimiento rojo, las alubias, el comino en polvo, el resto del chile en polvo, los tomates y la salsa Tabasco a una olla grande. Hervir durante 15 minutos, removiendo con frecuencia, y luego reducir el fuego a fuego lento.
5. Asegúrate de que haya un espacio de 1 ½ pulgadas entre

el chile y el borde del tarro caliente. Añada más chile si es necesario, asegurándose de que se mantiene el espacio de 1 ½ pulgadas. Retire cualquier bolsa de aire utilizando una herramienta de medición.

6. La tapa debe quedar bloqueada en su sitio cuando se coloque en el enlatador. Ajusta la temperatura a media-alta. Deja que el vapor se ventile durante 15 minutos. Coloca el regulador de presión en el orificio de ventilación del enlatador con indicador de peso y aumentar la presión a 10 libras o 10 libras para un enlatador con indicador de dial. Para los cuartos de galón, el proceso dura 90 minutos y se modifica según la altitud. Para las pintas, el proceso dura 70 minutos.

7. El enlatador debe enfriarse a presión cero después de apagar el fuego. Retira la tapa después de 10 minutos. Espera 20 minutos antes de sacar los tarros. Retira los tarros del enlatador. Deja que se enfríen durante 13 horas

8. Transfiere el contenido del tarro de un cuarto de galón a una cacerola y bate 3 cucharadas de harina para servir. Bata 2 cucharadas de harina para el tarro de un litro. Remueva con frecuencia durante 20 minutos a fuego medio.

Receta de Estofado de Carne (Opción Vegetariana)

Ingredientes

- 13 tazas de papas cortadas en cubos
- 9 tazas de zanahorias cortadas en dados
- 6-7 libras de carne de vacuno o sustituto de la carne
- 4 tazas de apio picado
- 4 tazas de cebolla picada

Sazonadores

- 2 cucharaditas de tomillo
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- Agua
- Pimienta y sal al gusto

Por seguridad, el enlatado a presión requiere procesar al menos tres cuartos de galón o cinco pintas a la vez.

Direcciones

1. Prepare una enlatadora a presión. Lleva el agua a fuego lento y prepara los tarros. Evita hervir el agua.
2. Coce la carne o el sustituto vegetariano. Añade agua hirviendo hasta cubrirla. Deje que el estofado hierva.
3. Llena los tarros calientes con el estofado caliente, dejando un espacio de unos dos centímetros. Asegúrete de que se eliminan las burbujas de aire. Limpia los bordes de los tarros. Cubre el tarro con la tapa. Coloca la banda en el tarro y ajústala hasta que quede bien ajustada.
4. Llena los tarros y procésalos a 12 libras en un enlatador a presión. Si está usando pintas- durante una hora y veinte minutos. Si utiliza cuartos de galón- y una hora y cuarenta minutos. No olvides modificar en función de la altitud.
5. El enlatador debe enfriarse a presión cero después de apagar el fuego. Retira la tapa después de 10 minutos. Deja que los tarros se enfríen durante 15 minutos en el enlatador. Una vez enfriados, sácalos del enlatador. Una

vez que las tapas se hayan enfriado, comprueba que el cierre permanece intacto. Al presionar el centro de la tapa, ésta no debe moverse hacia arriba ni hacia abajo.

Receta de Papas con Carne Enlatada (Opción Vegetariana)

Ingredientes

- 7 cucharadas de ajo
- 4 libras de hamburguesas de ternera o sustituto vegetariano
- 6 libras de papas picadas
- 2 cebollas picadas
- 7 tazas de guisantes

Sazonador

- 9 cups of water
- 9 tazas de agua
- 9 tazas de caldo de carne
- 7 cucharadas de sazonador preferido
- Pimienta y sal

Direcciones

1. Dora la hamburguesa en una olla con los sazonadores a fuego medio-alto. Remuévela mientras se dora y pártela en trozos pequeños. Devuelve la carne dorada a la olla de caldo después de escurrir el exceso de grasa. Retira del fuego.

2. Para aumentar la temperatura del vidrio, enjuaga los tarros de 6 cuartos en agua caliente. Coloca los tarros sobre una superficie firme. Añade la mitad de la carne dorada a cada tarro de un cuarto. Empaca la carne en el fondo del tarro. Continúa hasta que el fondo de cada cuarto de galón esté lleno de carne.

3. Utiliza una herramienta para medir el espacio libre para distribuir uniformemente los guisantes congelados sobre cada tarro de ajo picado y guisantes congelados.

4. Manteniendo 1-1/4 pulgadas de espacio para la cabeza en cada tarro, llena el espacio restante con papas. Llena el mayor número posible de papas, dejando un espacio de 1-1/4 pulgadas en la cabeza. Utilice su herramienta de medición del espacio de cabeza para apisonar 1/4 de taza

de cebollas rojas. Prueba y sazona al gusto.

5. Vierta 1 taza de caldo en cada tarro y, a continuación, añade 1 taza de agua hasta que las papas queden cubiertas por el agua. Mantén el espacio de cabeza a 1-1/4 pulgadas.
6. Coloca las tapas y los anillos, y apriétalos. Durante 85 minutos, cocina los cuartos de galón bajo 11 libras de presión en un enlatador a presión.

Receta de Stroganoff de Ternera Enlatada (Opción Vegetariana Disponible)

Ingredientes

- 2 tazas de champiñones, cortados en rodajas
- 5 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de cebolla picada
- 3 libras de carne de res deshuesada, cortada al gusto

Sazonadores

- 3 cucharaditas de tomillo
- 3 dientes de ajo
- Caldo de carne o de vegetales
- Caldo de carne o de vegetales
- 5 cucharadas de salsa Worcestershire
- Pimienta y sal al gusto
- 3 cucharaditas de perejil

Direcciones

1. Prepara los tarros y la enlatadora a presión. Calienta los tarros antes de llenarlos.

2. En un bol grande, combina los ingredientes preparados y los condimentos secos.

3. Dejando una pulgada de espacio entre cada tarro, añade todos los ingredientes y los condimentos líquidos y cúbralo con caldo caliente, pero asegúrate de dejar una pulgada de espacio. Elimina las burbujas de aire y tapa bien. Coloca estos tarros en un enlatador a presión con agua a fuego lento de no más de 2 pulgadas.

4. Gira la tapa del enlatador a la posición de cierre. Mantén un fuego medio. Deja que el vapor salga durante 15 minutos.Con un enlatador de reloj, lleva la presión a 12 libras o 15 libras colocando el contrapeso en el respiradero. El proceso dura 80 minutos para las pintas y 100 minutos para los cuartos de galón.

5. Se debe apagar el calor y enfriar el enlatador hasta la presión cero. Retira la tapa después de 10 minutos. Después de 20 minutos, retira los tarros del enlatador y déjalos enfriar completamente. Sácalos del enlatador. Déjalos enfriar durante 14 horas. Asegúrate de que los sellos están intactos.

6. Para servir, añade 3 cucharadas de harina al contenido del tarro de un cuarto de galón y mezcla bien, y 2 cucharadas para el de una pinta. Remueve de vez en cuando durante 30 minutos a fuego medio. Coloca en un plato para servir y cubre con una gran porción de crema agria. Retira del fuego. Adorna con patatas o fideos al gusto.

Receta de Fajitas Enlatadas (Opción Vegetariana Disponible)

Ingredientes para la Mezcla de Especias

- 3 cucharaditas de mostaza en polvo
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2-4 cucharaditas de pimienta de cayena
- 4 cucharadas de comino en polvo
- 2 cucharaditas de copos de pimienta roja
- 3 cucharadas de pimentón
- 7 cucharadas de chile en polvo
- 3 cucharadas de ajo en polvo
- 3 cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de azúcar

Instrucciones para la Mezcla de Especias

Hay que medir cada especia y colocarla en un bol. Combina todas las especias con un batidor. Mantén las especias alejadas de la humedad y de la luz solar. Dependiendo de sus preferencias, añade o quita especias según sea necesario.

Ingredientes para el Plato Principal

- 6 tomates, Roma
- 9 tazas de caldo de pollo o de vegetales
- 6 muslos de pollo o sustituto de carne
- 3 tazas de pimientos morrones, cortados en dados
- 6 cucharadas de la mezcla de especias ya preparada
- 3 tazas de cebollas picadas
- 5 tazas de frijoles negros
- 6 cucharadas de la mezcla de especias ya preparada
- 3 tazas de frijoles pintos

Instrucciones para el Plato Principal

1. Los ingredientes fríos los apilarás en tarros limpios de boca ancha, por lo que cada tarro debe estar a temperatura ambiente.

2. En un tazón, combina los frijoles negros y pintos. Mide una taza de frijoles mezclados en cada tarro con una taza medidora y un embudo
3. A continuación, añade 1 taza de pimientos y 1 taza de rodajas de cebolla a cada tarro. Haz espacio para el resto de los ingredientes apisonando suavemente los pimientos y las cebollas con tu herramienta de medición de espacio para la cabeza.
4. Añade un tomate Roma a cada pinta después de haber sido descorazonado y cortado en dados. Cada pinta se cubre con medio tomate Roma cortado en dados.
5. Vierte cada cuarto de galón de sopa sobre 1 pechuga cortada y 1 muslo cortado. Añade el caldo y las especias a la jarra después de mezclar la carne de pechuga y muslo. Esto ablandará la carne de la pechuga.
6. Añade 3 cucharadas de la mezcla de especias a cada tarro de un cuarto de galón de la mezcla de especias.
7. Añade el caldo de pollo poco a poco hasta que el recipiente esté lleno. Con la herramienta de medición del espacio libre, deslizar la herramienta por los lados del tarro y presionar en su masa central para eliminar las burbujas de aire. Continúa añadiendo caldo hasta que no haya más bolsas de aire en el caldo y el espacio de cabeza sea de al menos una pulgada. Repita la operación con cada tarro.
8. En cada tarro se colocará una tapa y un anillo para enlatado y se apretará.
9. Dependiendo de su altitud, puede procesarlos en un enlatador a presión a 12 PSI durante 100 minutos o 80 minutos para las pintas.

En esta completa guía, le hemos guiado a través del proceso de elaboración de enlatado a presión y de las ventajas de preparar comidas principales para usted y su familia. Ahora puedes empezar a preparar tus propios platos principales utilizando algunas recetas sencillas de enlatado, que luego puedes ajustar y perfeccionar a tu gusto.

No olvides que la experimentación es una forma estupenda de inspirar aún más recetas para que las disfrutes. Con la preparación adecuada y un poco de conocimiento, te convertirás en un enlatador profesional en poco tiempo.

Capítulo 10

Almacenamiento de Botes Caseros

Ya has aprendido los beneficios de los productos cárnicos enlatados y por qué pueden ser tan saludables como los alimentos frescos. Y te hemos dado recetas para que las disfrutes. A continuación, hablaremos de algunos consejos vitales para el almacenamiento de tus alimentos enlatados, para que puedas hacerlo bien y aprovechar al máximo tus esfuerzos.

Si almacena correctamente los botes, tendrás la garantía de obtener el máximo sabor, calidad y valor nutricional de los mismos. Si ha pasado horas cultivando, cosechando, preparando y enlatando sus productos frescos, tómate unos minutos más para almacenarlos correctamente y evitar que se estropeen.

Tanto si se ha visto en una situación de peligro de muerte por escasez de alimentos, como si ha sufrido una catástrofe natural o tiene una reserva de alimentos que le ayuda a dormir mejor por la noche, veamos el mejor método para almacenar tus productos.

Los Métodos de Almacenamiento Incorrectos Provocan el Estropeo de los Alimentos

Los productos enlatados deben almacenarse de acuerdo con las directrices recomendadas por el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). Un lugar fresco, limpio y seco, donde los botes no estén abollados, hinchados u oxidados y estén en buen estado, los mantendrá seguros indefinidamente.

Hay varios factores de almacenamiento incorrectos que afectan a la calidad de los alimentos y a la vida útil de los productos enlatados.

1. **Temperatura:** Si los alimentos enlatados se exponen a temperaturas superiores a los 100 grados Fahrenheit durante un período prolongado, su contenido puede ser perjudicial al ser consumido. Se recomienda que los alimentos se almacenen a temperaturas no superiores a los 85 grados Fahrenheit. De lo contrario, el riesgo de deterioro aumenta significativamente a medida que aumentan las temperaturas de almacenamiento.

Los expertos coinciden en que el almacenamiento prolongado a más de 70 grados F reduce el valor nutricional de las conservas. El almacenamiento en tarros de cristal puede provocar cambios de color y pérdida de nutrientes por la exposición a la luz.

1. **Óxido:** La tapa metálica de un tarro de cristal puede oxidarse con el tiempo si no se almacena correctamente. Cuando el óxido penetra profundamente en un recipiente o tapa, aparecen pequeños agujeros que dejarán entrar los agentes de deterioro.

2. **Deterioro de los Botes:** Los envases metálicos reaccionan químicamente con los alimentos ácidos, como la fruta y los tomates. Pueden alterar el sabor y la textura de los alimentos, lo que, al cabo de un tiempo, destruye su sabor, calidad y valor nutricional.

Guías de Almacenamiento Recomendadas

Para mantener el producto en las mejores condiciones posibles, debe estar protegido de la luz y fresco. A ser posible, la temperatura no debe superar los 85 grados Fahrenheit.

- Los alimentos más antiguos deben utilizarse primero. Los alimentos más antiguos deben rotarse para que se utilicen en orden cronológico.
- Consume los alimentos enlatados de baja acidez (verduras, carne) en un plazo de dos a cinco años.
- Consume los alimentos de alta acidez (tomates, encurtidos) en un plazo de 18 meses.

- Si las latas no muestran signos de deterioro o daños, los alimentos pueden almacenarse durante más tiempo y serán seguros para su consumo, aunque su sabor, color y valor nutricional pueden haberse deteriorado.

Proceso de Almacenamiento Recomendado

A continuación, le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán a decidir cómo y dónde va a almacenar sus alimentos y qué debe tener en cuenta en las zonas de almacenamiento:

- Asegúrate de que no hay picos de calor en tu entorno de almacenamiento, por ejemplo, durante el verano.
- Los tarros deben enjuagarse y secarse.
- Asegúrate de que se mantienen secos, frescos y alejados de la luz.
- Las tapas metálicas pueden corroerse, los sellos pueden romperse y puede producirse recontaminación y deterioro debido a la humedad.
- Los tarros deben enjuagarse y secarse.
- Evita almacenar cualquier cosa cerca de cualquier fuente de calor. Esto incluye la luz solar directa y las tuberías calientes.
- Los tarros deben estar etiquetados y fechados.
- Para eliminar los restos de comida, lava los tarros y las tapas.

A menos que los productos enlatados estén desprecintados y contaminados, la congelación accidental no provocará su deterioro. Sin embargo, descongelar y congelar los alimentos los ablandará. Cuando almacene los productos en entornos especialmente fríos, como durante el invierno, asegúrate de que están bien aislados. Envuélvelos en periódicos o mantas y colócalos dentro de un recipiente resistente.

Tipos de Tarros para Enlatar Alimentos

Ya ha invertido mucho tiempo y esfuerzo en el enlatado, y sería un desperdicio no elegir el tarro correcto en este momento. Cuando investigue, verá una amplia gama de tamaños de tarros de enlatados, desde medias pintas a tarros de medio galón, pintas y tarros de un cuarto.

Por lo general, las mermeladas y jaleas van en tarros más pequeños, y

muchos de estos tipos de alimentos no tienen un tiempo de procesamiento largo. Si la receta no especifica un tiempo de procesado, los tarros de media pinta y 12 onzas deben procesarse simultáneamente como pintas. Los zumos muy ácidos sólo deben enlatarse en tarros de medio galón.

- Tarros de Enlatado de Colores. Es posible que se haya fijado en los tarros de enlatado azules, verdes y morados. Estas versiones más nuevas de tarros son aceptables, pero asegúrate de no utilizar los tarros de masón artesanales (a veces amarillos), ya que no son adecuados para el enlatado. Algunos tarros antiguos de colores están disponibles, pero su desgaste normal los hace inadecuados para el enlatado casero. Esté atento a estos.
- Tarros de Enlatado Comercial. Utiliza tarros de comida comercial no es una buena idea, aunque pueda parecer tentador utilizar ese viejo tarro de mayonesa que te mantuvo a ti o a tu familia en la abundancia de condimentos durante meses. Carecen del tamaño, la resistencia, la flexibilidad y el sellado del borde necesarios para el procesamiento bajo presión y el almacenamiento seguro. Como se explica a continuación, la mayoría de los tarros comerciales pueden utilizarse para enlatar alimentos ácidos, pero sólo cuando se combinan con tapas de dos piezas.
- Tarros de Masón. Los tarros de masón específicamente diseñados le durarán varias temporadas de enlatado si los almacena a la temperatura adecuada, evita golpearlos y los mantiene limpios. Asegúrate de que los tarros están en buen estado cada temporada inspeccionándolos para detectar cualquier daño, grande o pequeño.

A la hora de conservar alimentos que hacen la boca agua, seleccione los tarros más eficaces y seguros antes de introducir el producto en ellos. No todos los tarros de enlatado son iguales. Según el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, la mayoría de los expertos recomiendan utilizar tarros Mason porque son los que mejor funcionan para el enlatado casero.

Tipos de Tapas para Enlatado

Hay muchos tipos de tapas que se adaptan a diferentes tipos de tarros

de enlatado, como los tarros de jalea, los tarros acolchados y los tarros de boca ancha. Las tapas autosellantes, de vidrio y de zinc son los tipos más comunes. Algunas tapas y sellos pueden reutilizarse, mientras que otras deben desecharse después de ser utilizadas una vez.

- Tapas con anillos de goma. Los tarros de enlatado antiguos solían tener tapas de vidrio y juntas de goma, y muchas de las tapas autosellantes de los tarros de enlatado modernos también tienen anillos de goma. Los enlatadores modernos prefieren las tapas autosellantes por sus mejores propiedades de sellado.
- Tapas tipo Zink. Son tapas de tarros de enlatado de una sola pieza que se colocan sobre la boca del tarro con una junta de goma entre la tapa y el tarro. En la actualidad, las tapas de una sola pieza no se recomiendan para los enlatadores caseros debido a la falta de investigación sobre si proporcionan un sellado al vacío seguro y permiten la salida del aire. Por ello, muchos expertos en enlatado casero dan a este estilo de tapa una calificación inferior.
- Tapas de dos piezas. Estas tapas autosellantes son el tipo más común que se vende hoy en día. Están diseñadas con un disco metálico plano, un sellador en el borde exterior y una banda metálica de rosca separada.

Idealmente, para el enlatador casero, los tarros Mason con tapas autosellantes son la mejor opción, ya que el tamaño de la boca estándar de estos recipientes es de unas 2-3 pulgadas, lo que los hace más cómodos de llenar y vaciar.

Tiempos de Procesamiento durante el Enlatado

Las temperaturas y los tiempos de procesado utilizados al enlatar vegetales y frutas dependen de muchos factores. La acidez de los alimentos, la forma de envasar los tarros y el método de enlatado utilizado determinan el tiempo de procesamiento, las temperaturas y las PSI (libras por pulgada cuadrada) al enlatar. La siguiente información le ayudará a explicar algunos factores que debe tener en cuenta a la hora de enlatar.

- Los alimentos de alta acidez deben procesarse en un baño de agua hirviendo a unos 210 grados Fahrenheit, con una

duración de entre 7 y 12 horas.

- Los alimentos de baja acidez deben procesarse en una enlatadora a presión a unos 240 a 250 grados Fahrenheit, con una duración de entre 20 minutos y 2 horas.

Procese a la temperatura correcta para asegurarse de que los alimentos que está enlatando son seguros para el consumo. Los alimentos se estropearán si no se procesan correctamente. Procese siempre siguiendo al pie de la letra las instrucciones. Hay varios factores que determinan el tiempo de procesamiento, pero aquí hay algunos:

- Los tarros más pequeños tardan menos en procesarse.
- Tanto si han sido envasados con alimentos crudos como cocidos.
- Cuanto más líquido haya en un tarro, más rápido se calentará.
- Los alimentos más pequeños se procesarán más rápido.
- Será más rápido el enlatado por presión.
- La altitud de tu zona. Los tiempos de procesado deben ajustarse cuando se está en una altitud mayor. Ponte en contacto con las autoridades locales si no estás seguro de la altitud de tu zona.

Enfriamiento de los Tarros después del Enlatado

Es fácil entusiasmarse con la perspectiva del proceso de enlatado finalizado, pero aún no ha terminado. El procedimiento de enfriamiento del tarro es una parte integral de todo el proceso, y si no se sigue correctamente, tus alimentos se estropearán.

- Los alimentos procesados se encogen por la salida de aire
- No vuelvas a apretar las tapas de los tarros calientes después de sacarlos del enlatador. Los anillos de goma pueden cortarse si se aprietan las tapas calientes, lo que provocaría un fallo de sellado.
- No añadas más líquido a los tarros que hayan perdido demasiado líquido durante el proceso.
- Durante 12 a 24 horas, enfríe los tarros a temperatura ambiente.

Pruebas de los Sellos de los Tarros

Después de enfriar los tarros de 12 a 24 horas, puede comprobar los sellos utilizando uno de los siguientes métodos.

1. Vea la tapa del tarro desde el nivel de los ojos. Su centro debe estar ligeramente curvado hacia abajo. Si el centro de la tapa es plano o abultado, es posible que no esté sellada correctamente.
2. Presiona el centro de la tapa. Una tapa que se levanta al soltar el dedo no está bien sellada.
3. Un tarro no sellado emitirá un sonido agudo cuando esté correctamente sellado.

Mejores Condiciones de Almacenamiento

Como ya hemos dicho, las condiciones óptimas de almacenamiento para tus alimentos enlatados son secas, frescas y alejadas de la luz solar directa. Pero, ¿cuál es exactamente el mejor lugar de la casa para almacenar los productos que tanto le ha costado conseguir?

¿La Nevera?

No. Guardar los tarros abiertos o sin abrir en la nevera no es inteligente. Supongamos que te has atiborrado de una deliciosa comida enlatada pero que te han sobrado algunas cosas. Entonces debes transferir el contenido del tarro a un recipiente o plato hermético y dejarlo en la nevera durante 5-7 días antes de consumirlo. Este proceso evita la germinación y el deterioro.

¿El Congelador?

No. Guardar tarros sin abrir en el congelador no es una buena idea. Cuando el líquido se congela, se hincha y daña el tarro, haciendo que el contenido se estropee o se contamine con bacterias. Mantén los alimentos enlatados en el congelador abiertos, pero sólo después de transferirlos del tarro a un recipiente acondicionado para el congelador.

¿La Despensa, un Garaje Bien Aislado o los Armarios de la Cocina?

Sí. El mejor lugar para almacenar enlatados es un entorno que no experimente temperaturas extremas y que reúna los factores de almacenamiento necesarios, como se ha indicado anteriormente.

Enlatar alimentos es sencillo, cómodo y flexible. Pero, al igual que muchos alimentos, acaban en la basura debido a un almacenamiento inadecuado. No pongas en riesgo tus alimentos. Después de haber trabajado tan duro para cultivar y conservar tus alimentos, no querrás desperdiciarlos. Si sigues estas pautas, podrás disfrutar de tus enlatados caseros en cualquier momento del año.

Cómo Identificar los Tarros Estropeados después del Proceso de Enlatado

No consumas alimentos procedentes de recipientes que presenten signos de botulismo. Para evitar que los tarros se dañen o se estropeen, es aconsejable inspeccionar y revisar regularmente los tarros de almacenamiento. Revisa bien cada tarro. Mirar la lata es una forma fiable de determinar si los alimentos enlatados se han estropeado. Es muy probable que el contenido de una lata abultada se haya estropeado. El gas se libera cuando los alimentos se pudren o les sale moho, lo que provoca el abultamiento.

Vigila si las tapas están estropeadas:

- Tener tapas abultadas
- Tener tapas sueltas
- Muestran signos de agrietamiento

Vigila que no se estropeen los tarros que puedan:

- Mostrar signos de fugas
- Tarros abultados
- Tarros abollados

Los envases que gotean o los alimentos con un olor desagradable deben tirarse lo antes posible. La toxina botulínica, incluso en la más mínima cantidad, puede ser mortal. Los alimentos como los tomates y la piña pueden decolorar o corroer los revestimientos de las tapas debido a la reacción del metal con el ácido. Aunque el contenido del tarro es seguro si está en buen estado, el sabor, la textura y el valor nutricional de los alimentos pueden disminuir con el tiempo.

No debe probar el contenido si sospecha que se ha estropeado. Es posible contraer el botulismo con sólo probar los alimentos enlatados. Si el alimento no tiene el sabor que esperaba y no hay otros signos de

deterioro, es probable que se haya estropeado.

Cómo Identificar y Tratar los Alimentos Enlatados Estropeados

- Si el tarro huele de forma extraña, examine la superficie superior de la comida y la parte inferior de la tapa para ver si se ha derramado líquido o si ha aparecido moho en forma de algodón.
- Examina la tapa de cada tarro para comprobar su estanqueidad y el vacío antes de utilizarlo. Las tapas de centro cóncavo muestran signos de sellado seguro.
- Asegúrate de que no hay burbujas de aire ni colores no naturales en el contenido.
- Mantén el tarro en posición vertical a la altura de los ojos, gíralo y examina su superficie exterior en busca de signos de fugas de contenido alrededor de la tapa.

Para evitar que tú, tu familia y tus mascotas se enfermen, desintoxica y desecha cuidadosamente cualquier tarro de comida estropeado. Debes desinfectar a fondo el recipiente, la tapa y el contenido antes de desecharlos.

Utiliza el siguiente procedimiento en caso de comida estropeada:

- Coloca el tarro con el contenido todavía dentro y la tapa de lado en cualquier plato grande que tengas que pueda albergar el tarro estropeado.
- Asegúrate de frotarte bien las manos con agua jabonosa después.
- Asegúrate de que el agua de la olla está al menos 5 cm por encima de todo lo que hay dentro. Ten cuidado de no salpicar el agua.
- Con la tapa puesta, calienta el agua hasta que hierva.
- La tapa, el recipiente y los alimentos deben hervir en el agua durante 40 minutos para garantizar su desintoxicación.
- El tarro, el contenido y otros componentes, como las tapas, deben tirarse a la basura o enterrarse en la tierra.
- Es imprescindible mantener los alimentos y recipientes

desechados fuera del alcance de animales y niños.

- Las manos, la ropa y los recipientes que hayan estado en contacto con los alimentos o los envases deben lavarse a fondo después de entrar en contacto con ellos.
- Tira las esponjas o paños utilizados para la limpieza.
- Debes colocar todos los artículos en una bolsa de plástico y tirarlos a la basura, lejos de niños y animales. De este modo, evitarás que se produzca una intoxicación accidental.

La Cantidad Recomendada de Alimentos que Debe Enlatarse para su Almacenamiento

Una buena reserva de alimentos es una gran garantía, tanto si buscas métodos para sobrevivir a un apocalipsis zombi, como si estás interesado en un estilo de vida más autosuficiente o si te gusta la idea de estar preparado en caso de desastre.

¿Sabes cuántos alimentos necesita un adulto medio para mantener una dieta sana y equilibrada? Para un año, debería tener 390 libras de granos, 70 libras de legumbres y frijoles, 25 libras de carne enlatada o seca, 90 libras de leche en polvo, 25 libras de aceites y grasas, 60 libras de azúcares y 320 cuartos de galón de frutas y vegetales.

El IMC de una persona, que se basa en la edad, la altura y el peso, determinará la cantidad de alimentos que necesita diariamente. Los niños necesitarán menos que los adultos, ¡y no te olvides de tus mascotas! Por lo tanto, siempre es una buena idea planificar y abastecerse de lo esencial, y un poco más. Además, hay que tener en cuenta algunos detalles a la hora de decidir cuántos alimentos enlatados almacenar y cómo hacerlo. Veamos con más detalle la cantidad de alimentos que debes guardar y así te asegurarás de estar preparado para cualquier cosa.

¿Cuál es la Cantidad Mínima de Comida Enlatada Necesaria por Día?

Afortunadamente, no es necesario racionar la comida, pero conocer la cantidad mínima de alimentos enlatados que necesitará procesar y almacenar para sobrevivir (sin ningún tipo de lujos), le dará una buena idea de hacia dónde dirigirse.

Las investigaciones llevadas a cabo por expertos en enlatado y

nutrición sugieren que una persona necesita dos botes de comida al día para satisfacer la cantidad mínima diaria de alimentos para un funcionamiento saludable. Por lo tanto, para una persona, esto equivale a 728 botes al año, o unos 60 al mes.

Una vez que domine el proceso de enlatado, conozca las recetas que le gustan y haya encontrado comidas que añadan valor nutricional a su dieta, esta cantidad de enlatado es razonablemente alcanzable. Abastecer tu despensa puede ser una forma sencilla de asegurarte de que tienes suficiente comida para uno o dos meses. Y si tienes el tiempo, los medios y el espacio necesario, puedes apilar tarros hasta saciarte.

Rota los alimentos dentro y fuera de tu entorno de almacenamiento tan a menudo como sea posible, consumiendo primero los más antiguos y guardando los recién procesados para consumirlos más tarde. La vida útil de los alimentos enlatados es de tres a cinco años, y son prácticos, económicos y fáciles de almacenar.

Hoy en día, la conservación de alimentos y costos en el hogar es más común que nunca. Un poco de preparación y habilidad es una gran manera de almacenar alimentos enlatados; para algunas personas, incluso puede ser necesario.

No es necesario salir corriendo a la tienda de comestibles ahora mismo y gastar cien dólares en cada alimento enlatado que encuentre. En lugar de eso, siempre que te encuentres en la tienda de comestibles, anota los alimentos enlatados que te atraen y compra o cultiva tú mismo sus respectivos ingredientes. Luego, cuando llegues a casa, enciende la enlatadora a presión, realiza los pasos de preparación necesarios, saca tus tarros de enlatado y tapas favoritas, ¡y listo!

Conclusión

Si hay un punto clave de esta guía, que sea éste: la comida que se hace con cuidado y con ingredientes de calidad siempre sabrá mejor que la comida procesada y producida en masa. En lo que respecta a los enlatados, el proceso es bastante sencillo una vez que se le coge el tranquillo. Si aprendes todo lo que implica, podrás conservar los alimentos de forma segura y eficaz para ti y tu familia.

Aunque el enlatado de alimentos puede parecer desalentador al principio, es de esperar que esta guía le haya guiado a través de todo lo que hay que saber, desde los distintos métodos de enlatado hasta los diferentes tipos de alimentos que se pueden enlatar. Recuerda que debes empezar siempre con ingredientes de calidad, seguir cuidadosamente las instrucciones y buscar recetas probadas y comprobadas. De este modo, disfrutará de deliciosos alimentos enlatados en casa durante años.

Como hemos visto a lo largo de estos capítulos, el enlatado es una forma estupenda de sacar el máximo partido a los alimentos, desde la conservación de la cosecha hasta la elaboración de sopas y salsas caseras. Además, también es una forma única de crear regalos especiales. Hacer enlatado también te permite demostrar a tus amigos y familiares lo mucho que te importa, y sin duda te ayudará a mejorar tus habilidades culinarias. En definitiva, la clave del éxito del enlatado es practicar la seguridad alimentaria, utilizar ingredientes de calidad recién adquiridos y seguir las recetas al pie de la letra.

Tener los conocimientos adecuados es tan esencial para el proceso de enlatado como tener el equipo adecuado. Por ello, invierte en un buen enlatador a presión y en tarros, tapas y anillos para enlatados. Con las herramientas adecuadas a mano, el enlatado y la conservación de alimentos será un paseo por el parque, e incluso puedes incluir a tu familia en el proceso. Lee atentamente esta guía y consúltala siempre que necesites un repaso.

El primer capítulo de este libro le presentó los fundamentos del enlatado y le explicó qué es el enlatado. A continuación, se explican los diferentes métodos de enlatado, como el baño de agua y el

enlatado a presión. El tercer capítulo le enseñó las diferentes formas en que se puede enlatar la carne. El siguiente capítulo explica el proceso de enlatado del pollo.

En el quinto capítulo, aprendió a hacer encurtidos y relishes. El sexto capítulo se centró en el enlatado de condimentos. Los capítulos séptimo y octavo explican cómo enlatar sopas, guisos y platos principales. Finalmente, el último capítulo de este libro ofrece consejos sobre cómo almacenar los productos enlatados hechos en casa.

Esta completa guía para preparadores te ha proporcionado toda la información que necesitas para empezar a hacer enlatados. Ahora, depende de ti poner en práctica estos conocimientos y empezar a enlatar alimentos deliciosos y saludables para tu familia. Vuelve al índice y elige una receta para probarla. Con dedicación y más investigación, se sorprenderá de lo mucho que disfruta del proceso de enlatado y de lo deliciosos que resultan sus productos enlatados caseros cada vez.

Gracias por comprar y leer/escuchar nuestro libro. Si este libro te ha resultado útil, tómate unos minutos y deja una reseña en Amazon.com o Audible.com (si has comprado la versión de audio).

Referencias

AndreaUrban. (2021, March 19). 10 reasons why you should be canning your own meat. The Survival Mom. https://thesurvivalmom.com/canning-your-own-meat/

Are canned foods nutritious for my family? (n.d.). Eatright.Org. https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/are-canned-foods-nutritious-for-my-family

Bailey, E. M., Jr. (2006). Botulism. In Small Animal Toxicology (pp. 603–608). Elsevier.

Canning and fish packaging technology. (n.d.). Res. In. http://ecoursesonline.iasri.res.in/mod/page/view.php?id=87469

Canning chicken in a pressure cooker – raw pack. (n.d.). Keyingredient. https://www.keyingredient.com/recipes/3722455033/canning-chicken-in-a-pressure-cooker-raw-pack/

Canning fish. (n.d.). SDSU Extension https://extension.sdstate.edu/canning-fish

Culver, B. (2021, February 17). How to can fresh fish for beginners. An Off Grid Life. https://www.anoffgridlife.com/how-to-can-fresh-fish-for-beginners/

de Mejia, E. G., Aguilera-Gutiérrez, Y., Martin-Cabrejas, M. A., & Mejia, L. A. (2015). Industrial processing of condiments and seasonings and its implications for micronutrient fortification: Processing of fortified condiments and seasonings. Annals of the New York Academy of Sciences, 1357(1), 8–28. https://doi.org/10.1111/nyas.12869

Farm, J. (2011, September 22). 10 tips for successful pressure canning. Joybilee® Farm | DIY | Herbs | Gardening |; Joybilee Farm. https://joybileefarm.com/tips-for-successful-pressure-canning/

Healthy Canning. (2015, August 15). Canning meat. Healthy Canning. https://www.healthycanning.com/canning-meat

Healthy Canning. (2017, August 16). Chicken and Gravy dinner in a

jar. Healthy Canning. https://www.healthycanning.com/chicken-gravy-dinner-jar

Herbert, K. (2020, April 14). 47 tasty meals using these 9 canned meats! Low Income Relief. https://lowincomerelief.com/47-tasty-meals-using-these-9-canned-meats/

Homestead, G. (2022, June 1). How to can raw chicken. Gubba Homestead. https://gubbahomestead.com/recipes/how-to-can-raw-chicken/

How do relish and pickles differ? (n.d.). Quora. https://www.quora.com/How-do-relish-and-pickles-differ

Koganti, S. (2021, August 20). Soy sauce: Benefits, nutrition facts, recipes, risks, and alternatives. STYLECRAZE. https://www.stylecraze.com/articles/soy-sauce-benefits/

Loosli, L. (2022, April 18). Home canning-important do's and don'ts. Food Storage Moms. https://www.foodstoragemoms.com/home-canning-important-dos-and-donts/

Matson, T. (2021, August 5). What to make with canned chicken - 33 best canned chicken recipes. Yum Of China. https://www.yumofchina.com/canned-chicken-recipes/

Minnicks, M. (2020, June 17). Condiments, herbs, spices & seasonings: What's the difference? Delishably. https://delishably.com/spices-seasonings/Condiments-Herbs-Spices-and-Seasonings-What-Are-the-Differences

No title. (n.d.). Google.Com. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://hgic.clemson.edu/factsheet/canning-foods-at-home/&ved=2ahUKEwjEx5G6o774AhVsRPEDHaj6BiAQFnoECAIQBQ&usg=hm6XoreJ2W_WK_Qd

Olivia, N. (2021). Water bath canning: Complete guide on water bath canning for beginners. Independently Published.

PH values of common foods and ingredients. (n.d.). Clemson.Edu. https://www.clemson.edu/extension/food/food2market/documents/ph_of_common_foods.pdf

Sharon. (2020, April 29). Pressure canning: Learn how to use your pressure canner. SimplyCanning. https://www.simplycanning.com/pressure-canning

Sharon. (2021, February 19). Water bath canning with printable checklist. How to use your canner. SimplyCanning. https://www.simplycanning.com/water-bath-canning/

Sheena Chihak, R. D. (2015, July 13). Water bath canning basics for preserving your produce up to a year. Better Homes & Gardens. https://www.bhg.com/recipes/how-to/preserving-canning/canning-basics/

Singer, E. (2021, September 14). 9 types of pickles you'll want to munch on right now. PureWow. https://www.purewow.com/food/types-of-pickles

Sweet potato cranberry relish. (n.d.). Taste of Home. https://www.tasteofhome.com/recipes/sweet-potato-cranberry-relish/

TasteAtlas. (2019, June 21). Most popular relishes in the world. TasteAtlas. https://www.tasteatlas.com/most-popular-relishes-in-the-world

The Hutch House. (2022, March 2). Water bath canning do's and don'ts. TheHutchHouse. https://thehutchhouse.com/learn/dos-donts-water-bath-canning/

TIMESOFINDIA.COM. (2020, July 18). How to make Soy Sauce at home? Times of India. https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/how-to-make-soy-sauce-at-home/photostory/77026284.cms

Water bath canning: step by step. (2015, May 28). Healthy Canning. https://www.healthycanning.com/water-bath-canning-step-by-step/

Winger, J. (2020, March 12). Canning Chicken (How to do it Safely). The Prairie Homestead. https://www.theprairiehomestead.com/2020/03/canning-chicken.html

(N.d.). Masterclass.Com. https://www.masterclass.com/articles/what-is-canning-step-by-step-canning-for-beginners-plus-home-canning-methods